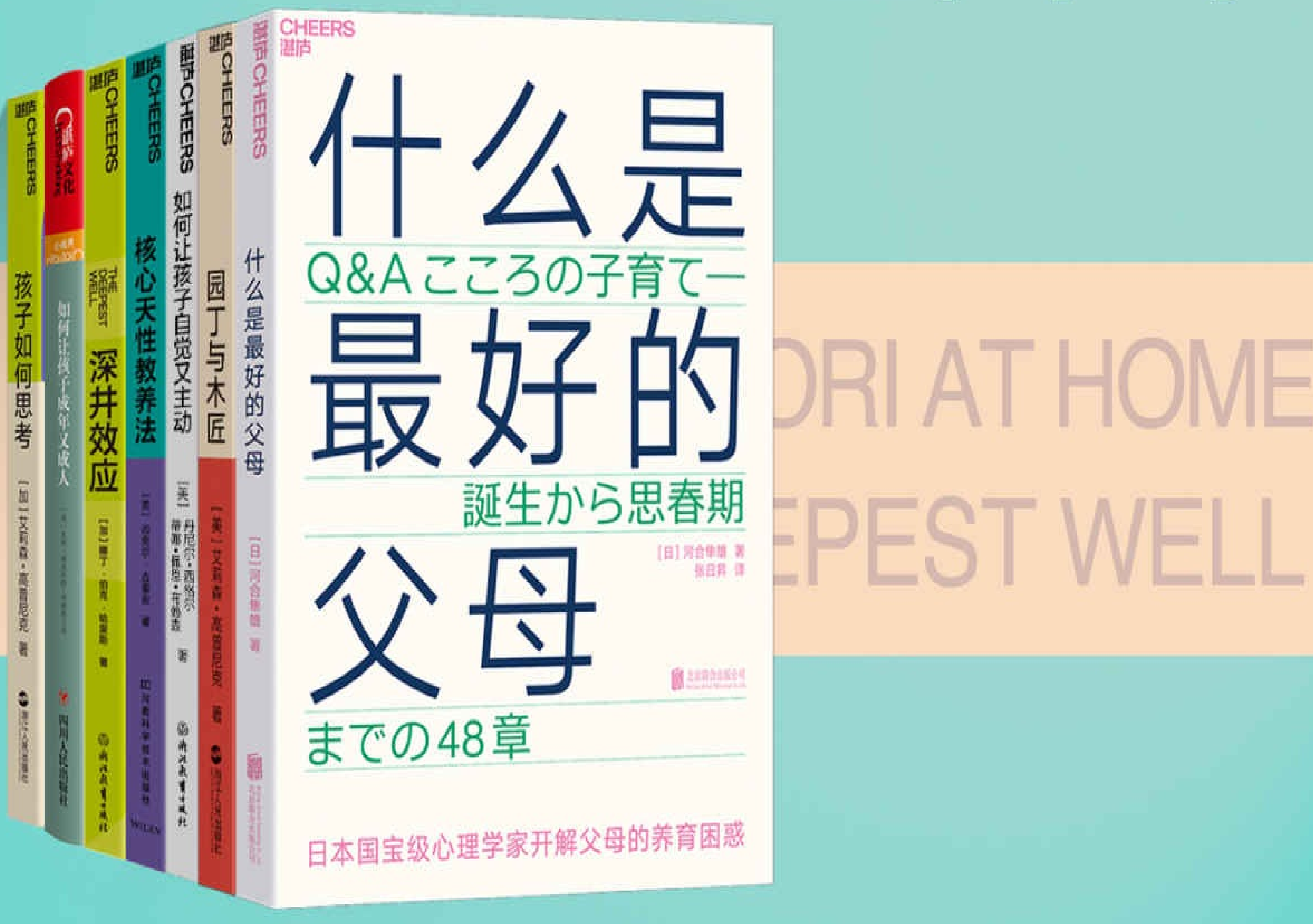
湛庐CHEERS

孩子教养
七部曲



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

版权信息

本套装纸版浙江教育出版社于2020年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：孩子教养七部曲

作者：河合隼雄;艾莉森•高普尼克;丹尼尔•西格尔;蒂娜•佩恩•布赖森;迈克尔•古里安;娜丁•伯克•哈里斯;朱莉•利思科特•海姆斯

电子书定价：387.99元

总目录

什么是最好的父母

园丁与木匠

如何让孩子自觉又主动

核心天性教养法

深井效应

如何让孩子成年又成人

孩子如何思考

CHEERS
湛庐

什么是最好的父母

Q&A こころの子育て——誕生から思春期までの48章

[日] 河合隼雄 著
张日昇 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

日本国宝级心理学家开解父母的养育困惑

版权信息

本书纸版由北京联合出版公司于2020年10月出版
作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：什么是最好的父母

著者：河合隼雄

电子书定价：59.99元

Q&A KOKORO NO KOSODATE -- TANJOU KARA SHISHUNKI MADE NO 48SHOU

by KAWAI HAYAO

Copyright © 1999 KAWAI HAYAO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

译者序

用心育子，啐啄同时

河合隼雄先生是日本著名的临床心理学家，是家喻户晓的文化方家，是将“箱庭疗法”[(1)]引入日本并为之命名的第一人，同时也是我的心理督导老师。

我在20世纪90年代初开始接触河合隼雄先生的著作，有幸在1996年见过河合先生一次。正式与先生见面是在1998年10月8日，河合先生时任国际日本文化研究中心所长。经事先预约，我十分幸运地与河合先生进行了一个小时如同督导一样的谈话。河合先生在为拙著《箱庭疗法》所作的序言中记述了当时的场景：“张日昇教授特意来见我是为了学习箱庭疗法，当时我们进行了相当长时间的交谈，张教授学习这一疗法并打算将其介绍到中国的热情给我留下了极深的印象，至今仍记忆犹新。”

在此之前，我在樱井素子老师的支持下，来到了河合先生曾经工作过的京都大学，跟随先生的继承者冈田康伸教授学习并获得了钻研“箱庭疗法”的宝贵体验。也正是因为这样的缘分，我才能在1998年将“箱庭疗法”正式引入中国。

自此之后，我跟河合先生一直保持着密切的联系。即使在2002年1月，也就是河合先生就任日本文化厅长官日理万机的日子里，先生仍然答应做我的心理督导并在我需要的时候安排时间接待我。我还曾应邀与时任中国心理学会理事长的张侃先生一起在2003年9月出席日本心理临床学会第22届大会，并与河合先生同台主持中日心理临床的国际讨论会。我也专门邀请河合先生访问过北京，河合先生参加了2004年在北京举办的国际心理学大会（ICP），并出席了我主持的研讨会。

2006年5月，拙著《箱庭疗法》出版，河合先生欣然为书写序。6月16日，当我带着新书向河合先生报告时，先生满面喜悦，在表达祝贺之时还挥毫赠言“日日是好日”，借这句云门文偃禅师的名句，祈愿箱庭疗法在中国今后的发展。先生还说，他将在2007年1月卸任文化厅长官一职，之后就有时间了，很愿意到中国来介绍和传播“箱庭疗法”。遗憾的是，2006年8月17日，先生因脑梗而倒下并一直处于昏迷状态。2007年7

月19日，河合先生去世，享年79岁。

就像我在给学生吴倩翻译的《心的处方笺》的推荐序中写的那样："妨碍我们人生幸福的最大障碍，莫过于因我们身边的人去世而产生的丧失体验。没有任何心理准备地面对自己或亲人的死亡，可以说是我们人生最大的危机。由此必然带来哀伤，而哀伤一定要处理，这也是我的持论。"在我最后一次见到河合先生两个月之后，河合先生就病倒了，而在他住院昏迷期间，我连去看望和慰问的机会都没有。2007年9月30日，我参加了在东京举行的盛大悼念活动。面对河合先生的遗影和塑像，我与冈田康伸先生在表达了哀伤的同时，决心要将先生关于"箱庭疗法"的遗志进行到底。

2017年10月，受湛庐文化之托，我有幸为先生《心灵晴雨图》《共鸣的灵魂》《大人的友情》《心的栖止木》四本书写了推荐序。其间，我曾几度流泪，泪水很好地处理了我的哀伤。这次，又应湛庐文化之邀翻译这本书[(2)]，和之前的感觉相同，仿佛时空交错，我再次接过了河合先生手中的接力棒，将先生对心理咨询、自我认知及体悟、人生与幸福、友谊之精髓再加上养育孩子、用心育子等理念予以传承与播撒。想起与河合先生一年一度相见的默契约定不禁黯然神伤，但好在此书的翻译为我和先生之间架起一座心灵沟通的桥梁。如今双手捧起这几本书，翻阅着正在翻译的文稿，河合先生温柔清新、宽广圆融之气便透过书香扑面而来。

我是怀着对河合先生的感恩、爱戴和思念之情翻译的这本书。在翻译过程中，虽然时而泪花闪烁，但是却哀伤全无，因为先生给我的是巨大的人生支撑和生命滋养。我标榜自己是河合先生的追随者，这种追随超越了国籍和文化的差异。他的心理临床理念，特别是他在送给我的书中写到的"心理临床的基本是倾听"，与我强调心理咨询要做到的"信敬静和"，已成为我心理咨询与治疗的座右铭。我所提出的"人文关怀，明心见性，以心传心，无为而化""不分析、不解释"的箱庭疗法的精髓，以及"理性的澄清不能解决情绪问题""陪伴、见证、欣赏、倾听"的心理咨询与"箱庭疗法"理念，正是对河合先生的心理临床思想的发展及发源于西方的心理咨询与治疗本土化的变通。我经常说，"箱庭疗法"是送给孩子最好的礼物，而我所倡导的"创造机会、体验挫折、表扬努力、享受过程"的养育理念，又是与给孩子的"箱庭疗法"心理临床应用中的核心概念高度契合的产物。

这本书是河合先生与记者兼编辑中村谦先生在达成出版一本简明易

懂的子女养育之书的共识之后，特意以问答的形式，并以自由谈话为基础编辑而成的。因为是问答的形式，所以有人可能会期待这本书有着生儿育女指南那样清晰的答案，或许你会认为可以从先生的文中找到一些妙方或者指点、建议、诀窍等，那可能就错了。如同河合先生自己说的那样："希望读者不要认为这本书是养育孩子的教科书，请轻松愉快地读一读，再轻松愉快地想一想就好了。虽然说养育孩子是非常重要的事，但也别因此而顽固死板、着急忙慌。希望父母自己先做到怀着悠然自在的心情养育孩子，我的这份心愿就凝聚在书中。"所以，我认为这些问答的价值在于没有说教，而是能够让人感同身受、频频点头并会自言自语上几句："没错""太有道理了""的确如此""原来是这样啊"……也就是说，河合先生虽然只是将他感悟到的养育之道娓娓道来，但又生动活泼且不失他独特的睿智和幽默。在物欲横流、急功近利的社会里，这本书或许能成为抚慰人们因养育儿女而心浮气躁的一贴清凉剂，让人们驻足思考，猛然回首或者内省自我。

河合先生在后记中提到的"自性实现"，也给我们敲响了警钟。在我看来，养育孩子是"过程论"而不是"结果论"。现在养育孩子的一个很大问题是"父亲的缺失"和"母亲的焦虑"，而"不要让孩子输在起跑线上"的口号，造就了一批性急、懒惰和不用心的父母。禅宗里有一个很有意思的词语叫"啐啄同时"，蛋里的小鸡小鸟在壳内的吮声谓之"啐"，母鸡母鸟为助其出而"啄"壳，只有"同时"发力，新的生命才可能诞生。我在教授学生心理咨询的时候，经常用"啐啄同时"来形容咨询师与来访者之间机缘相投的关系。只有拥有这样的关系，来访者问题的解决乃至新生才成为可能。而我觉得任何人际关系或许都需要这样的机缘相投才得以成立，当然亲子关系也需要"啐啄同时"般的两相吻合。所以，我在这里特别愿意分享"啐啄同时"这四字的禅语。与其关注像孩子的学习成绩这样冷冰冰的数字，不如为孩子做一次早饭或者默默地看着孩子或平行地陪着孩子做某件事。要求孩子做的事情自己首先要做到，特别要努力做到"言所行、行所言、言行一致"。希望父母们能够慢下来，多多用心去"陪伴、见证、欣赏"孩子的成长，也多多用心去"倾听"孩子的心声，以期理解"养育孩子就是自性实现"。

在翻译过程中，我的研究生姚璇琛做出了很大贡献，部分译稿也得到了吴倩的斟酌和校正。由于日语本身风格偏含蓄，本书内容又多为口述问答，加上河合先生在前言里也提到他在文中有一些自相矛盾或粗心大意的地方，还有他独特的日本关西腔等问题，导致文中难免有一些隐诲、跳跃之语。在翻译成中文的时候，尽管也做了相应的补译或意译，

以尽量让语意保持完整和通顺，但还是觉得口语痕迹有些重，敬请广大读者谅解。这方面，湛庐文化的编辑给了我很多的修改建议，在此表达真诚的感谢！

在我翻译这本书的时候，如同记忆中一样，河合先生似乎一直是笑眯眯地看着我，看起来是拉着家常，而说的全都是养育儿女乃至感悟人生的秘籍。所以，我有自信将这本河合先生的力作推荐给各位读者！

少用脑子多用心，为我们的世界支撑晴空一片！

是为译者序！



2020年1月6日于北京师范大学
发展心理研究院

你会成为什么样的父母

1997年，日本神户发生了青少年连续伤人，甚至杀人的事件。此后，青少年犯罪案件不断出现，日本的父母们陷入了深深的不安之中。

于是，很多人开始向我咨询孩子的心理问题、子女养育问题等，讲座的邀请也是络绎不绝。虽然我很理解这种焦虑不安的心情，但如果对所有提问和邀请都一一回应的话，那我肯定是忙不过来的。面对各种各样的提问，我常回答说："我写了很多书可供参考，很抱歉，就麻烦你去看看那些书吧。"没想到有人竟然说："先生，您的书很难读……"这让我大吃一惊。因为我一直自诩自己的书很容易读，平白易懂。

但当我真正开始关注父母们关于"养育孩子"的烦恼以及咨询之后，就明白了为什么他们认为我的书"难读"了。而且我发现，即使是我们专业人士眼中微不足道的小事，也让很多父母感到焦虑不安，他们想要找人私下聊聊或者咨询一下专业人士，但却没有合适的对象，因此而烦恼不已。当今社会，核心家庭化急速地发展，原本地域社会中人们的联结也变得日益薄弱，这样就很难找到合适的倾诉对象了。

而且说到生儿育女的书，在时间划分上，几乎讲的都是从孩子出生到小学入学前的几年。可那之后的小学时期呢？还有令很多家长都感到头疼的初中和高中时期，即对青春期子女的教育呢？包含了从孩子出生到青春期教育的书，可以说几乎没有。

正当我想着必须做些什么的时候，《朝日新闻》的记者，当时也是《幼儿园妈妈》杂志的编辑中村谦先生带着一份出版策划找到我。我们对"养育孩子"的问题有着相同的认识，都感觉有必要出版一本简明易懂的养育儿女的书。就这样为了便于读者阅读理解，本书做成问答的形式，以我自由谈话为基础，辅以口语化的文笔再编辑成书。

我和中村谦先生，以及身为自由撰稿人的编辑市河纪子女士一起讨论和探究，两位再把我们讨论的内容编辑成本书。感谢两位编辑的辛苦工作，让这本书更通俗易懂了。

◇

因为是以问答的形式呈现，有人可能会期待本书像指南书一样给出明确的答案，可读过后，你就会发现，这本书并非是什么指南书。因为养育孩子根本不能按照指南来。有很多家长，就是照着指南书去养育孩子，结果事情反而越来越糟。因此，虽然说是问答的形式，但可能有读者会感觉回答跑题了，扩展到了与问题无关的地方。但是，这也恰恰是本书想达成的目标。

只要能够重视孩子的“个性”，就一定不会出现指南式的答案。与其寻找指南式的育儿方法，倒不如充分发挥父母的“个性”，并与孩子的“个性”碰撞。这一过程更为重要。当然，话虽如此，但养育孩子的过程中如果没有任何提示，只跟您说：“请随意去做就好。”恐怕也让人摸不着头脑。所以，我在此书中给各位父母提供了一些养育孩子的灵感和提示。请各位读者不要认为本书有“标准的”答案，而是在阅读的过程中，自由地发挥想象，找到属于自己独特的教育方法，这也是我心中最大的愿望。

◇

本书是沿着从出生到青春期的成长过程来进行问答和讨论的，但也并不是完全按照非常固定的阶段性写成的。因为人类心理的发展虽然从某种程度上说是阶段性的，但这一发展过程其实是像“之”字形一样波折变化的。有很多人不懂得这一点，经常感觉自己孩子的成长脱离了标准的轨迹，因此而感到焦虑不安。可能日本人中患这种“标准病”的还更多些。因此很多父母对孩子有些不必要的担心，或者会把孩子硬塞进标准的模子里去，从而破坏了孩子原本的个性。其实，我觉得有必要更宽松地看待、思考孩子的成长。

本书的章节是按照上述顺序来排列构成的，也许您从头开始读比较容易理解，但因为是问答形式，所以从自己在意的事情或关心的问题开始读也完全没有问题。

另外，读后您可能会发现，我基本上是在回答母亲提出的问题，但我也特别希望父亲们也能读一读。至于原因，我想您在阅读过程中自然就会明白的。

◇

很多日本的父母都热心于子女教育，但我感觉正因为他们太过热心，所以有时容易固执己见和钻牛角尖，结果让自己和孩子都陷入苦恼之中。

在莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》中，两位主人公死后，维罗纳亲王批判罗密欧与朱丽叶的父母“用爱扼杀了欢乐”[(3)]，这句话我很想送给日本那些过于热心教育的父母与老师。大人们认为自己是出于对孩子的“爱”而拼了命地做了很多事，结果却把大人和孩子的欢乐全都扼杀了。关于这一点，我们真的需要好好地思考思考了。

因为中村先生和市河女士都是我过去的老相识，所以，我在他们面前可以轻松自如地说话交谈。但也正因如此，有时我在文中会出现一些自相矛盾、粗心大意的地方。但两位说这样才更显真实呢，于是，以上问题以及在文中出现的我的家乡话—— 关西腔，就都被保留了下来。希望读者不要认为这本书是养育孩子的教科书，请轻松愉快地读一读，再轻松愉快地想一想就好了。虽然说养育孩子是非常重要的事，但也别因此而顽固死板、着急忙慌。希望父母自己先做到怀着悠然自在的心情养育孩子，我的这份心愿就凝聚在书中。如果父母自己慌乱着急，却对孩子说什么“自由成长”，那可就真是滑稽之谈了。

◇

在本书著成之际，衷心感谢中村谦先生和市河纪子女士对我的帮助。同时，在本书的印刷过程中，朝日新闻出版社书籍编辑部的小山惠子女士也提供了大力支持。在此向各位致以最诚挚的谢意。

希望本书能为那些因孩子的问题而烦恼的父母和老师提供一点帮助，这将是我最大的荣幸。

河合隼雄

1999年1月

测一测　你知道面对养育困惑时该怎么做吗？

1. 如果你在某个时期，对养孩子这件事情产生了厌烦感，怎么办？

A.　身为父母，要给孩子极具安全感的爱，不能将厌烦感传递给孩子

B. 找一个信赖的人，好好聊聊这种心情

C. 给孩子找金牌保姆或者专业老师，分担自己的养育工作

2. 当孩子不认可你的付出时，你该怎么办？

A. 将自己做事的原因一一解释给孩子听

B. 主动询问孩子为什么不认可，让孩子给出建议

C. 多和孩子相处，认真观察孩子，了解孩子

3. 不知道为什么，孩子总和你唱反调，怎么办？

A. 不用特别应对，孩子只是想故意引起大人关注而已

B. 跟孩子严肃地聊一聊，制定家庭的规矩

C. 了解并接受反抗父母是孩子成长的必经过程

4. 究竟该将孩子培养成什么样的人呢？

A. 有知识、有能力、情商高、受欢迎的人

B. 社会地位高、事业成功的人

C. 能够活出自己人生的人

扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“什么是最好的父母”，
获取答案。

目录

译者序　用心育子，啐啄同时
前言　你会成为什么样的父母

第一部分　远离“标准病”，做有个性的父母
- 01　明明现在条件更好了，为什么孩子的问题反而更多了？
- 02　孩子的养育不尽如人意，是母子关系导致的吗？
- 03　我能顺利地把孩子养好吗？一想到这个问题就十分不安，怎么办？
- 04　为什么我总是忍不住对孩子唠叨呢？
- 05　好害怕做了“母亲”之后，我就不是“我”了，怎么办？
- 06　对孩子来说，现在的不良诱惑太多了。我该怎么应对呀？

第二部分　学前期，用心储蓄亲子关系
- 07　对婴儿来说，什么是最重要的呢？
- 08　很讨厌养孩子怎么办？
- 09　为什么我觉得为孩子付出那么多，孩子却觉得我没做什么？
- 10　为什么我总是烦躁不安，总忍不住责骂孩子？
- 11　总忍不住唠叨孩子“快点”“不行”，怎么办？
- 12　孩子做的事总是不如我意，是教育方法不对吗？
- 13　当孩子不听话时，总忍不住想揍他，怎么办？
- 14　孩子经常发呆，我好担心啊，怎么办？
- 15　当孩子出现“压力信号”时，我该怎么办呢？
- 16　孩子特别爱撒娇，他以后能自立吗？
- 17　什么时候告诉孩子“世界上没有圣诞老人”比较好呢？
- 18　该怎么跟孩子谈“死亡”呢？
- 19　学前教育对孩子究竟是好，还是坏？

第三部分　小学期，好父母守住悠然心境
20　都说“表扬孩子很重要”，可我不擅长，怎么办？
21　为什么孩子十岁了，又变得不愿意一个人睡觉了呢？
22　为什么孩子到了四年级，画的画变得乏味起来了？
23　为什么孩子想养动物呢？
24　什么时候让孩子有自己的房间比较好？
25　我不知道作为父亲该如何与孩子相处，怎么办？
26　孩子不去上学，到底是怎么了？
27　孩子在学校受欺负了，我该怎么应对呢？
28　“个性”“有个性地活着”到底是什么意思？
29　在孩子青春期之前，我应该事先做些什么？

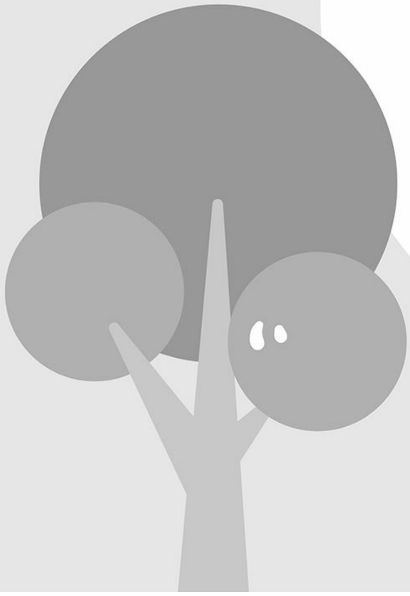
第四部分　青春期，接受孩子在对抗中独立
30　为什么孩子上中学后突然变得沉默寡言了？
31　为什么我怎么都接受不了孩子做的某些事？
32　我不想让孩子经历我当年的辛苦，为什么孩子就是不明白呢？
33　为什么孩子总和我唱反调？
34　当孩子烦恼的时候，我该做些什么呢？
35　孩子对我说“气爆了”“不关你事”，我该怎么回应？
36　跟青春期的孩子说话有什么秘诀吗？
37　对于校规有很多争论，那还有必要设立校规吗？
38　如果养育中真出了问题，该怎么办？
39　孩子现在成绩很好，将来一定能幸福吧？
40　为什么兴奋剂竟然流行到了中学生之间？
41　如今的孩子们看起来似乎都没什么烦恼，是这样吗？
42　为什么青春期更容易出现身心疾病？

第五部分　成年早期，在养育终点适时放手
43　孩子不听话，好像我们之间的纽带断了，怎么办？
44　为什么我一烦恼起来就困惑得什么结论都得不出来？
45　我和孩子总是起冲突，是我们相性不合吗？

46　养育孩子该以什么为目标呢？
47　倘若养育孩子有终点的话，那是什么时候呢？
48　为什么家人住在一起很重要呢？

后记　“自性实现”与养育孩子

Q&A
こころの子育て
—誕生から思春期
までの48章



第一部分

远离“标准病”，做有个性的父母

给孩子有树的风景。

对于孩子来说，与母亲的联结是他的世界里最重要的东西。

如果母亲与“大地”的联结太弱，孩子可能就很难充分体会到与母亲的一体感。

如果孩子没能充分体验这种感觉，之后就会出现很多问题。

01
明明现在条件更好了，为什么孩子的问题反而更多了？

> 因为大家都忘记用心了。

“物质丰富了，人生肯定会轻松。”日本人长期以来都这么想，所以才努力奋斗到现在。但其实并不是这样，物质丰富了，人生反倒是变得艰难了。为什么会这样呢？因为一旦物质丰富了，人在处理事情时就会简单地用物质来解决，而忘记用心了。也就是说，人们在这方面偷了个懒儿，所以如今在养育孩子方面就出现了非常多的问题。

物质丰富之后，生活变得十分便利，而生活便利了之后，人与人之间的关系反而变得越来越淡薄了。比如说买火车票吧，过去你得看着售票员的脸说：“买一张去京都的票。”可现在在自动售票机上按几下按钮，票就出来了。过去买东西想讨个便宜，得对售货员说些奉承话。可现在都去超市了，哪还有讨价还价这回事。换句话说，大家都太理所当然地以为：“节约了心灵的能量，生活变得方便，这不就是进步吗？”

话虽这么说，可光是感慨“物质太丰富了”“生活太便利了”也没有什么用。我们还必须找到物质丰富了之后的生活方式。“以前多好啊，我们都勤俭节约，过着朴实的生活”，这种话毫无意义。还不如考虑在物质如此丰富的时代该怎么养育孩子，该怎么做才能让孩子也能有个丰富的心灵。

过去，用心生活都用不着刻意去想。因为物质匮乏，为了填饱肚子就已经竭尽全力了，所以不知不觉就已经很用心了。父母总是为了能给孩子买点儿什么而努力着，孩子虽然也希望父母能给自己买点儿什么，可也忍着不跟父母开口。

所以在物质丰富的时代，要想让孩子体验到快乐，每个家庭都必须在控制欲望的方面下功夫，这就是所谓用心了。举个例子，假如家里规定了“我们家只在过生日时才能吃蛋糕”，就会让孩子对吃蛋糕这件事感

到期待，不是吗？就算不是生日，只要一想到“几月几号就有蛋糕吃啦”也会很开心。只要父母能够用心，孩子就能体验到欢欣雀跃的感觉，这就是下功夫了。可要是每天都能吃到蛋糕的话，孩子就不会那么欢欣雀跃了。

买书也是如此。从前因为一下子买不起很多书，所以孩子就会拼命攒钱。在攒钱的过程中，孩子既懂得了节俭，也能想象买到书的快乐瞬间。在这个过程中，孩子其实一直都在用心，所以事情自然也就会很顺利。就算是父母想买书给孩子，可迫于经济压力，也不能说买就买。假如能跟孩子约好：“那就等过年，用压岁钱买书吧！”这样的处理方法就很棒了。

但现在，只要孩子说我要，父母们基本就会买。如果父母想要用心的话，就需要想：“买这本书对孩子来说真的是件好事吗？”假设，书总共有十卷的话，是一次性都买了好呢，还是一次只买一本好；是对孩子说“要等到过生日哟！”，让他等等看好呢，还是说“好嘞！”，立刻就买下来好；抑或是说“我们家不需要买那种东西！”为好，真的有非常多的选择。

其实真正有钱的人家传统上都是小气的，但我们日本人是暴发户啊，总是有各种各样想花钱的理由。因为曾经的泡沫经济时代使整个日本到处都发生着暴发户的悲剧。所以在经济不景气的当下，对于下功夫用心来说，说不定倒是个机会。

“去买最贵的！”即使你这么做了，孩子也不会欢欣雀跃。相比之下，有人为了刺激而去冒险，当然，那是不同层次的快感，尽管四个人一起冒险，也能体验到某种“一体感”[(4)]，但是这可能有害身心或置身危险中，甚至由此可能步入歧途。

在孩子的生命早期，“一体感”原本是在家里体验的。“不是这样的，我们家总是一起吃饭，孩子他爸也都按时回家”，即便这么说，如果父母没有用心的话，也不会让孩子感受到与家人的一体感，孩子也不会开心的。这样的家庭即使表面上看起来过得挺好，也会像用塑料做的，有些华而不实。这样一来，等孩子到了青春期，或许就会成为不良少年，甚至去做一些大人无法容忍的事情。但是，孩子这样做，其实也只是想要打碎这塑料一样的家庭吧！

我的

回答和思考

02
孩子的养育不尽如人意，是母子关系导致的吗？

只是知道原因不能解决任何问题。

在育儿过程中，无论出现了什么问题，绝对不能只归结为单一的原因。

我经常对来访者说：“你这不是育儿方法的问题。”我这样一说，大部分的父母反倒会坚持：“不，我觉得就是育儿方法有问题！”于是我会反问：“那你为什么会这么觉得呢？”

我并不想把什么事都归咎于父母，因为关键并不在于谁错了，而在于从今往后要怎么做。比起追究过去的原因，更需要考虑的是“现在开始可以做些什么”。生活中发生的任何事情，都不能仅从“原因、结果”中找到答案。对某个人说：“你就是问题的原因。”这样的话不能解决任何问题。尽管如此，大家还是热心于追究原因，并认为只要知道原因，一切问题就都解决了。但是仅靠“原因、结果”就能解出来的顶多也就只有理科的习题吧！光靠说“是你不好”“你给我好好反省”这样的话就可以了结的问题，根本就称不上是问题。任何事情的改变都需要考虑各种各样的因素，不仅是当事者本人，连他周围的一切也必须发生改变。所以，这并非易事。

我们必须考虑的是“从现在开始怎么做”，抱怨过去怎么不好是没有任何意义的。当然，要考虑今后怎么做，有时候也不得不在某种程度上考虑过去的事情。这时，我们并不是追究过去事情的责任，而是尝试从中找到改变的契机。怀着这种心态，反而更容易进行思考并促使我们找到解决问题的方法。

喜欢探究原因的人也许会说：“要是知道了原因，以后就能避免出问题了。”但其实这是不可能的。因为原因和结果，体现的是一个人的生活方式的固定模式。比如说，我发现，“我之所以这么失败，就是因为早上起得太晚，今后要起得早一些”，就算认识到这一点，结果早晨也根本起不来。就算勉强起来了，也肯定会因为心情不好而乱发脾气或

者午后昏睡，最终从整体来看，这种状态没有发生任何改变。

一件事物要发生变化，与之相关的整个系统都必须随之变化；一个人改变，全家人也必须都一起改变。所以说，这是非常不容易的事。此时，“因为这就是原因，那么就把这个原因除掉吧”的思维方式，基本上没有任何用处。这种思维方式只对轻微问题起作用。在做心理咨询的时候，我建议用“对待孩子，如果能再稍微……一点儿的话就好了”的句式，对方立刻回答：“啊，我懂了！”一句话就能顺利解决问题。但这并不是我了不起，而是前来做心理咨询的人了不起。但这样的人，其实很少来。

所以，当问题发生的时候，不要去追究问题的原因，而是要从问题出发去思考自己想要怎么样生活。能去思考这个问题跟自己的生活方式间有什么样的关联就很好了。如果你不喜欢思考的话，也没关系。因为其实我们在日常的小事上并不会一一计较，而是常常念叨着“真傻啊，在干什么呢”之类的话就过去了。要是觉得没什么思考价值，丢开就好了；要是觉得有意思的话，就试着去想想。对一件事，我们可以用不同的方式来对待它。

不要一发生什么事马上就说：“都是妈妈不好！”“这都怪谁？”哪怕是母子之间。因为妈妈小时候和外婆的关系，以及再上一辈的母子关系，都会影响现在的母子关系。所以很有可能这种关系已经持续了三代，我们可以称之为“家族的命运”或者“家族的主旋律”。孩子背负着的正是这些累积的负担，同时也是某种倾向代代累积的结果。

通常情况下，每个人都会跟和自己不完全一样的人结婚，会觉得“不知怎么就是跟自己不太合，家风不一样”，虽然可能时不时吵吵闹闹的，但反倒不会出现极端倾向，也能顺利地调整家庭状况。但如果夫妻两人十分相似的话，就可能无法及时发现家庭矛盾并调整家庭状况，这样到了第三代，孩子就会很受苦。不可思议的是，如果家里有三个孩子，其中一个孩子会承受这一切，而另外两个就解脱了。

所以，当孩子出了问题时，整个家族也就到了必须跨越难关的时候了。这么想就对了。

我的
回答和思考

03
我能顺利地把孩子养好吗？一想到这个问题就十分不安，怎么办？

> 到底什么样的育儿方式好，其实我也不知道。

养孩子其实是很有意思的事。想要人生过得愉快的话，如果不“享受”一下养孩子这件事可就亏了。但是现在的各种信息太多了，“这个很危险”“那个很重要”的信息多得让人眼花缭乱。大家肯定都以为，“这些信息我知道得越多，养孩子就能越顺利！”可这么一来，谁也不敢说自己掌握了所有信息，所以就会很不安，会忍不住想：“这样做可以吗？”“还有别的方法吗？”其实，世上并不存在适用于所有孩子的“好方法”。

说实话，对于“怎样养育孩子”的难题，其实我也没有答案。所以我经常会说：“用自己喜欢的方式去养育就好。”

其实不只是在养育孩子方面，现在日本人整体都很不安，但这也是没有办法的事情。因为这世道的变化实在是太快了。

以前的日本人是为了“家”而活的。因为要守护我们共同的“家”，所以大家族里的每个人都能互相扶持。否则就根本活不下去，甚至整个家族都会覆没。在这样的情况下，当面对孩子时，大家就会想：“这孩子要是长不成能独当一面的大人的话，那可就麻烦了！”不只家里人这么想，村子里的人也这么想。因为那时整个社区的人都是共同生活的，所以养育孩子这件事也可以说是全村动员、社区协作的。

大家族会把孩子的父母看作“年轻夫妇”，认为他们最重要的价值是作为青壮年劳动力来支撑整个家族，所以养育孩子这项任务就交给了爷爷、奶奶或者家族里的其他成员。而大家族的外围还有左邻右舍，再往外说还有整个社会，再加上周围的自然环境，都在一起养育着孩子。这种养育模式一直持续到了近些年，过去的父母们可没经历过突然独自承担父母养育责任的锻炼。

自从和西方有了交流，尤其是第二次世界大战之后，“个人主义”突然间流传了进来。于是，大家都开始觉得，比起像以前那样被祖父母、家族、村子等束缚，还是做自己喜欢的事情更为重要。因此“核心家庭化”愈演愈烈，年轻夫妇开始追求自由的生活。可由此而产生的代价是，没有了任何帮手，夫妻二人只能独自养育了。可年轻的夫妻根本就没有接受过“怎样做父母”的训练。随着城市化的推进，所谓的地域共生社会也消失了，因此年轻的父母才会感到焦虑不安。

个人主义其实是在西方文化背景下诞生的理念。日本人只是在试图模仿一些个人主义的表象。因为擅长模仿，所以在某种程度上还能行得通，但在日本人的内心深处并不是完全认同，所以日本人的个人主义是非常脆弱的，并且也并没有意识到问题的根源所在。此外，日本在引入个人主义文化的时候，还否定了过去一直奉行的大家互相支持的传统，所以导致日本人既没有“个人主义”，也丢了“大家族”。这件事所导致的后果正不断地体现出来，养育孩子的不安也从中衍生出来了。

个人主义的观点传入日本后，过去的“家”被否定了，取而代之的是公司变成了“家”。公司就像以前的“家”一样，大家互相支持努力工作，以此来维持这个“家”的繁荣，所以，日本在经济上才获得了如此巨大的成功。但在一定程度上，它是强迫全体成员只为“家”工作的。这样一来，对父亲来说，他为了公司这个“家”而不得不把自己的“家”扔在一边。“父亲”就从家庭里缺位了，母亲只好一个人背负起养育孩子的全部责任，孤立无援，不堪重负。

从这个意义上来说，不仅仅是养育孩子，现在人们普遍焦虑不安的情绪，在某种程度上也是有迹可循的。

当今时代，感到不安的不只是你自己。明白了这一点，你是不是能稍感慰藉呢？

我的
回答和思考

04
为什么我总是忍不住对孩子唠叨呢？

> 这说明父亲溜号了，并没在做“父亲”。

现在的父亲们整日忙于公司这个“家”，无暇顾及自己的家庭，在“父亲”这个角色上溜了号，母亲就只好扮演起父亲的角色，因为她们本能地感觉到家里缺少了“父性原理”。

父性原理是什么？基本就是以“切断”“区别”的作用为主，可以非常极端地说，就是“大义灭亲”，潜台词就是：如果不好好做人的话，就算是我自己的孩子，我也要与他断绝关系。与之相对的就是“人恶亦我子”的母性原理，基本含义是“接纳”“保护”。“任性妄为也没关系，你是我最爱的孩子！”这就是母性原理的潜台词。

父性原理很容易言语化，也符合当下社会的潮流，所以很多女性也能说出这种话来。“再认真点！”“快去学习！”母亲也成了“大义灭亲”的人。这样一来，家庭中母性就消失了，孩子会不堪其苦。孩子会有这样的感觉：“虽然说不清楚怎么回事，但就是觉得自己没有得到关爱”“我真是个没用的废物”等，如果孩子想得到表扬，除了学习就没有其他办法了。

而且，一旦母亲变得父性化，父亲也会随之而母性化。现在这样的家庭特别多。母亲说：“必须更加努力！”“一定要这样做！”父亲则说：“哎呀，没关系吧，孩子自己会做的。”接着就会被母亲骂：“就是因为你总这么惯着，他才会这样的！”父亲那方通常处于弱势，就会“唉”的一声败下阵来。

母亲有时就是因为父亲一句重要的话都不说才会生气的。如果父亲能先说出父性化的语言，母亲就能安心了，但父亲们几乎都没能做到。甚至有很多父亲软绵绵地说话，这就让母亲更生气了。

改变这种情况的一个好办法，就是父亲先把母亲想说的话斩钉截铁地说出来，比如大喊一句：“快去学习！”这样一来，母亲就会出来唱反

调：“孩子他爸，不用那么严厉嘛！”父母也在互相协调寻找平衡。而且，由母亲扮演出来的父性的确会有些软弱无力。

然而要父亲斩钉截铁地说出那些话，其实是很困难的。要是有话该说就立马说，那在日本的公司里可根本就干不下去。在公司里要强忍着，把该说的话憋在肚子里，在家却又要求父亲该说话时就要说话，这种转换实在是很难。

对孩子的成长来说，父性和母性两者都是必需的。然而，从孩子的角度来看，现在的父母们的所作所为既不是父性也不是母性。父性乱七八糟，母性也马马虎虎，两者都像夹生饭似的半生不熟。

当然，母亲扮演父性，父亲扮演母性也是有可能的。说得极端些，一个人同时拥有父性、母性两者也是可能的。被父亲或者母亲中的一方养大的优秀人才也有很多。若真被逼到了不得不一人分饰两个角色，所谓又当爹又当妈的境地，孩子往往也会很理解的。

其实在心理层面上，无论是男人还是女人，每一个人心里都存在着这两个部分，既有父性，也有母性。所以，即使身为女人，如果倾向于父性的话就直接去做。只是要记得，要看自己能不能做到“大义灭亲”的程度。并且，当女人承担了父性之后，必须有一个能补位承担母性的人。

一些家庭中，父母角色会发生互换。虽然不是绝对不可以，但这种状况毕竟不是最自然的。比方说，“再来一点”“就好啦”“好啦好啦”这样的话，父亲不会像母亲说得那么恰到好处。父亲说这些话的时候也不能边说边抱着孩子，就算抱着，身体也硬邦邦的，不够自然。

要想改变母亲们父性化的现状，需要人们改变自己的观念，包括需要改变我们的企业文化。

我的
回答和思考

____

05
好害怕做了“母亲”之后，我就不是“我”了，怎么办？

> 如何兼顾二者，正是一个人的个性所在。

我以前听学校的老师说，他们让孩子们以“母亲”为题写作文，结果写出来的几乎都一模一样，全都是“我妈妈很温柔”之类的内容。可要是以“父亲”为题，孩子就会写出很多有意思的东西来。换句话说，一说起“妈妈”，河合某子、铃木某雄这样的名字就消失了，只剩下谁谁的“妈妈”这个角色。

从古至今，女性被“妈妈”这个角色限定得太厉害了。从孩子们的作文就能看出来，母亲是有一个近乎绝对的刻板印象存在的。这个刻板印象太过强大，以至于把女性的个性都破坏了。人们都认为，“母亲就必须是这个样子”。日本的女性的确经历过这样的历史，她们被强行塞进“母亲就必须是这个样子”的观念里，所谓的自我以及个性则被完全压抑。

日本自古以来就非常强调母性的积极面，很难看到母性的消极面，所以一提到“母亲”就必须是“好母亲”。可世上本来就没有绝对好或绝对坏的事物，任何东西都有好的一面和坏的一面。

现代女性正是想要打破这古老的传统，不仅作为“母亲”，而且作为一个独立个体生活。这使得她们不得不在某些方面拒绝母性。“要是被贴上了‘母亲’这个标签，‘我’这个‘个体’就死掉了，我可容忍不了！”她们会这样想也是理所当然。当然，也有现代女性和过去一样顺应着母性的传统，悠然自得地扮演“母亲”这个角色。人们都明白，女性的生活方式不止这一种。而那些朝着非传统母性的方向努力的人，对于“母性”十分恼火，她们看不到它好的部分，只能感觉到“它要来破坏自己”。

但女性们的这种倾向现在似乎有些过度，连来之不易的作为“母亲”的有趣之处也扔掉了。所以她们也很难看到养育孩子的有趣之处。

现代女性们的母性很弱，“大地的味道”也很少，与“大地”的联结也弱。说到“大地”，它和“母亲”一样，有着把个性吞没的一面。但仔细想想，所有人最后都要回归尘土，因此，人类本来就与“大地”有着深切的联结。

如果母亲与“大地”的联结太弱，孩子就很难充分体会到与母亲的一体感。对于孩子来说，与母亲的联结是最重要的，甚至可以说是一种动物般的本能，是存在于意识之前的更深层次的需要。如果没能充分体验这种感觉，之后就会出现很多问题。比如，女孩到了青春期可能会表现出厌食等症状。

但是对于女人而言，同时做好母亲和女性两个角色，似乎非常难啊！虽然很难，但一边扮演母亲，一边遵循“自我”和“个性”来生活，对今后的女性来说是一个很重要的课题。也就是说，比起在母性和自我这两种生活方式里只选其一，不如去考虑“我在这两者之间，要找到哪里是平衡点，要让它们各自占多少比重”。这种“在哪方面”“何种比重”的倾向，正是一个人的个性所在。

女性在平衡母性与自我的时候，一起生活的男性也需要理解这件事情的重要性，尽力帮助她。女性生了小孩之后要是能彻底发挥母性作用的话，男性就十分轻松了。所以，他们以往一直把养育孩子这件事全权扔给“母亲”，自己从家庭里逃了出去；可如果今后还一直逃避的话，那可就麻烦了。

此外常见的还有，明明母亲自己拼命地不想只做“母亲”这个角色，努力作为“个体”而活着，但却一再试图把自己的孩子放进“好孩子”这个毫无个性的框架里。真是不可思议！孩子肯定也想要像母亲一样，充满个性地活着。

我的
回答和思考

____

06
对孩子来说，现在的不良诱惑太多了。我该怎么应对呀？

最重要的是培养能抵制诱惑的人。

首先希望大家不要误会的是，其实现在的社会并没有想象的那么坏。

想想以前的日子也就明白了。有的人很有学习能力，却只能上到小学毕业，一生碌碌无为；有的人虽然有自己喜欢的人，却迫不得已与其他人结婚，一辈子痛苦；有的人没法从事自己喜欢的工作，只能子承父业……这些残酷的事比比皆是。全算起来的话，过去可比现在糟糕多了。

所以和过去相比，现在的世道其实并没有变坏。不明白这一点就只会长吁短叹。报纸、杂志的文章总是写得好像现在这个时代无可救药了似的，所以不免让人看了有些生气。其实并不是世道变坏了，而是随着状况的改善，一些以前没经历过的事情发生了而已。世上不可能只有好事，现代社会有它积极的一面，相应地也会附带着消极的一面。

当今社会中，人们变得越来越自由。国外旅游说走就走，恋爱结婚尊重个人自由。这样一来，人生的趣味增加了不少，但同时误入歧途的可能性也变大了。

举个例子，过去你即使想做个酒鬼也很难。人人都没什么钱，连买酒的钱都没有。可现如今，人们手里随时都有足够的买酒钱。而且，只要往自动贩卖机里塞点钱，很容易就把酒弄到手了。方便是方便，但对于嗜酒之人来说，说不定就养成了“酒精依赖症”，从而走上歪路。有人说要把这些“诱惑”全部管制起来，但考虑到自由的重要，我们该做的并不是严加管制，而是要培养既珍惜自由，又不会被诱惑所吞噬的人。创造一个能够培养出抵制诱惑的人的社会，确实很重要。

另外，作为获得自由的代价，现在青春期的孩子们还背负着“独自

成人”的课题。也就是说，本该由社会或地区承担的成人“仪式”被丢弃了。所以，现在说起度过了青春期的仪式是什么，往往让人摸不着头脑。

比方说，在近代之前，一个人需要独自与狼搏斗，并将其制服，这样才算成人，这是要赌上性命的仪式。这种标志着孩子们成为成年人的仪式被称为成人礼。到了近代，大家都觉得这种野蛮不讲理的事没什么意义，于是就把成人礼丢弃了。所以，原本由社会承担的仪式，现在必须由个人来做了。

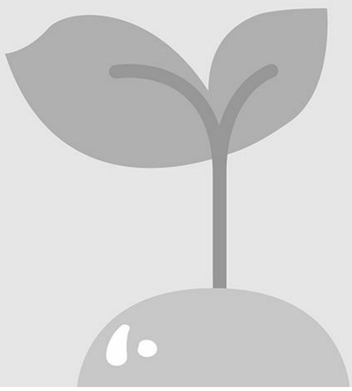
不过所谓仪式，基本上都是要做些有点奇怪的事。或多或少跟疼痛和死亡有点关系，比如互相殴打、狂魔乱舞等。要是没能成功进行仪式，“成人仪式”就可能会表现为病态的形式，甚至发展成恶性事件。从某种意义上来说，杀人之类的恶性事件也可以说是仪式失败的极端表现形式。

物质丰富之后，还需要同等丰富的心灵能量与之抗衡。除了此前的时代使用过的能量，我们还需要使用一些新的能量。而要想使用这种以前从来没用过的能量，就需要独特的“仪式”。相扑比赛前，力士们需要“摆架势”，那就是一种从平常的能量状态提高到战斗能量状态的仪式。这种全新的仪式，需要我们每个人去寻找。

对于人类来说，认知的发展一直在不断向前。但就像前面说的，使用心灵能量这一部分发展得非常缓慢，甚至还跟两千年前差不多。如果要开始改变的话，我觉得现在就是好时机。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
—誕生から思春期
までの48章



第 二 部 分

学前期，
用心储蓄亲子关系

从孩子出生到小学，用爱呵护种子发芽。

亲子之间，有时候感情冲动，有时候大发雷霆，有时候干点儿傻事都没什么，这是一个互相学习和彼此成长的过程，顺其自然地去做就可以了。

07
对婴儿来说，什么是最重要的呢？

> “母子一体性”“被保护着”的感觉。

在养孩子这件事上，从孩子出生到三四个月期间体验到的“母子一体性”是非常重要的。

比方说，在这段时期里，要是妈妈吐舌头，婴儿也会吐舌头。但婴儿并不是有意识地去模仿的。婴儿并不是觉得“妈妈吐舌头了，我必须模仿她，所以我也必须吐舌头”，而是一种说不清道不明的一体感，让婴儿条件反射性地吐出舌头。这个时期，妈妈和孩子几乎是一心同体的感觉。之后会有一段时期，当妈妈吐舌头时，婴儿完全不做任何反应。而在一岁以后，他们就可以真的模仿别人做出吐舌头的动作了。

心理学认为，刚出生的这几个月里，孩子通过母亲形成了对世界的最基本的信任感，也就是一种类似“没关系”的安心感。肚子饿了，只要大声哭，就能得到食物；遇到困难一定会有人来帮自己，就是这样的安心感。无论何时自己总能得到帮助，这种感受至关重要。婴儿无数次地反复体验着“不安—没关系，不安—没关系”的过程，明白了这个世界基本上是“可以放心的”，这对孩子来说至关重要。

要是反复经历的是，无论怎么哭都没人来帮自己，这就很有可能变成另一种体验了。也就是，“不管怎么哭都没用”。偶尔因为父母忙不过来，婴儿稍微体验一些这种不安倒也无妨，但如果婴儿获得的是“绝对不可能获得帮助”的体验可就糟了。“被爸爸妈妈保护着”的感受非常重要，可以绝对一点地说，父母就是孩子的“保护神”。

当然，能给予这种体验的不只是生母，母亲的替代者也可以。也有孩子一生下来就失去了母亲，所以，“保护神”不仅仅限于亲生母亲。只要是能让孩子体验到一体感的人就可以，不过，这要是让男性来做可就太难了。

“母亲”能心里想着“这个孩子是我的宝贝”，抱着孩子就能产生

用“宝贝”之类的语言也不能表达的极其强烈的一体感。反过来也一样，母亲如果很焦虑，婴儿也会感到很焦虑；母亲如果烦躁不安，婴儿也没法好好喝奶。

不过，可并不存在“这个时期如果能建立基本的信任，一生都能维持如此”的情况。何况就算这个时期没能建立信任，也不一定一辈子都做不到。人生本来就是各种事物的积累与发展。就算在婴儿时期没能体验到安全感，之后的成长过程中也会有补偿的机会。

说实话，现在的人们都太喜欢机械化的思维方式了，总想着：“一开始是这样的，接下来就是第二阶段，然后是第三阶段……”但事实绝不是这样。“零到四岁已经确立了信任感，以后就可以完全放心啦！”这种想法真的大错特错。

过去孩子哭了，父母就算想要立刻赶过去，可客观上总是很难做到，结果反倒是好的。可现在呢？孩子哭了到底是一呼必应地立刻过去好呢，还是放着不管好呢？因为这两种想法都能做到，所以，考虑选哪种倒让事情变得更加困难了。

不过我觉得，“不安的时候总是能得到帮助”，这种体验再多也绝不会有坏处。因为就算父母总能让孩子得到帮助，可在孩子成长的过程中，总会有得不到帮助的时候。倘若错过了帮助孩子的时机，最终让孩子觉得自己无论如何都不可能得到帮助，这就太可怕了。

从“母子一体性”的角度来看，产假制度真是非常重要。女方休产假照顾孩子，男方是应该非常感激的。如果男人抱怨：“女人要休产假，真麻烦！”这可是大错特错了。如果孩子在小时候没能充分体验到一体感，那以后男人可是会吃苦头的。因为此时女人可是为家庭做着男人做不到的事啊。

对于孩子来说，母亲不在，世界就停转了。这是非常了不起的事！无论怎么强调父亲的重要，都无法超越母亲。对于孩子来说，母亲真的意味着整个世界。母亲真的很厉害。而在这其中，父亲能多大程度地参与和理解，就很重要了。

我的
回答和思考

08
很讨厌养孩子怎么办？

先找个人，好好地倾诉一下这种心情吧。

想想看，其实过去的人也不一定多么喜欢养育孩子。但由于时代的原因，必须为家族传宗接代，所以，生个孩子养儿防老也不是什么新鲜事。

但现在已经完全不同了，养育孩子这件事已经上升到了精神层面。孩子们虽然天真可爱但也会调皮捣蛋，把家里弄得鸡飞狗跳。所以要是以“无论何时都必须爱孩子”为前提的话，父母们可真是会气得跳脚了。

但如果你在发愁自己会时不时地打孩子，或是根本不想抱孩子，就需要认真思考一下了。遇到这种情况，最好和专家聊聊。这里说的专家，并不是要矫正或是治疗你，而是和你“一起思考、一起寻找答案的人”。独自一人思考，要么总在一个点上兜圈子，要么就会过于责备自己。这种过分的自责最后大都会演变成愤怒，而这些愤怒很有可能对着孩子发泄出来，这样就成了恶性循环。如果能有人客观地听听自己想说的话，情况就大不相同了。

举个例子可能更容易理解。有一个叫作“围产期护理中心”的地方，负责救护早产儿。早产儿照看起来非常不容易，医生和护士们为了这些早产儿忙得昏天黑地，早产儿的妈妈们反而几乎都不太热心。“我竟然生了这样的孩子！”“要是养不好的话我可受不了！”这些妈妈一点儿都没有“这是我的孩子”的感觉。久而久之，医生和护士也恼火起来，我们在这里拼命照顾，但亲生父母却在那里愣着什么都不做！

在围产期护理中心，有位心理咨询师在做志愿者。他并不做打针之类的固定工作，来了就在这里四处转悠。慢慢地，就会有妈妈上来搭话。因为妈妈们基本不照顾自己的孩子，每天也是在中心里瞎转悠。和多个妈妈聊过后，心理咨询师发现，几乎所有的妈妈都会说：“其实我不想要这个孩子！”聊着聊着又会说：“虽然我这么说，但看着孩子那么努力地活着，也非常心疼……”渐渐地，她们的态度又会发生变化。

人类的心灵真是不可思议，竟然同时拥有两种相反的倾向。嘴上说爱孩子，反过来对孩子多少有些恨意也是理所当然的。这时候，要是索性能肯定消极情感的话，积极情感也就能释放出来。一味抑制消极情感，压力得不到缓解，这样的话，就连积极情感也没法释放了。关键是不要着急，心平气和地接受自己的复杂情感。

妈妈们说丧气话的时候，医生和护士会说：“你这说的什么话！我们可是在拼命地救孩子呢！”这就把妈妈们的话头给堵住了。因为他们说得确实没错，所以妈妈们也就没法说出自己的心里话了，只能生生咽下去。或者医生和护士会安慰说：“不是你的责任啊，这都是没办法的事。”可话一说到这儿，也就聊不下去了。所以在这种情况下，妈妈们多需要一位既不指责也不安慰，只是专注地听听她们说话，“说多少都没关系”的人啊！

早产儿身体很弱，稍有不慎，就会夭折，所以护理中心的气氛特别紧张，护士们都像绷紧的弦一样拼命工作。但自从妈妈们的态度转变后，护士们也展开了笑颜，时不时也能说上几句玩笑话。慢慢地，整体氛围都变得温馨和谐了许多。

能说出“我不想要这个孩子”这种话的妈妈内心都是十分焦虑内疚的。要是没有一个人能够仔细地倾听，那情况只会越来越糟。同样的道理也适用于孩子。孩子哭了或者生气了，不要立刻对他说：“有什么可哭的！”“别生气了！”而是应该说句：“来吧，和我聊聊吧！”从而接受他的消极情绪。这样一来，孩子就可以从消极情绪之中脱身了。

我的
回答和思考

09
为什么我觉得为孩子付出那么多，孩子却觉得我没做什么？

> 父母太偷懒，没有磨炼自己为人父母的直觉。

现在有很多父母都太偷懒了，没有磨炼自己作为父母的直觉，所以才不懂孩子到底想要什么。

人们都理所当然地认为金钱至上，所以总是会为了挣钱而四处奔波。这样一来，父母的能量就从孩子身上移走，而集中到了挣钱上。父母以为挣钱是“为了让自己的孩子过得更幸福”，但若是从动物学的角度来看，人类反倒是在做父母这件事上偷懒！动物父母虽然不赚钱，但却能尽力哺育孩子，陪伴孩子，尽到父母的职责，而人类父母却为了挣钱无法和孩子待在一起。

所以在出了问题的时候，父母会说：“为了孩子我都付出多少了啊！”可问问孩子的话，他们却说：“爸爸妈妈什么都没为我做！”换句话，对于孩子来说，所谓父母为他做的事，并不是指挣多少钱，而是能陪伴在孩子身边，在重要的时候回应一句“爸爸妈妈在”。要想磨炼作为父母的直觉，可以回想一下，当你自己还是个孩子的时候，父母怎么做会让你高兴呢？

当我还是个小孩子的时候，有一次哥哥河合雅雄带着我和弟弟两个人去旧城捕蝉。因为我爸小时候也是个淘气包，所以他觉得孩子淘气点儿也没什么，通常睁一只眼闭一只眼也就过去了，就算我们有时候做了坏事，他也不会太发火。不过也有绝对不可以做的事：绝对不能爬旧城的石墙和大树。因为要是从高处摔下来的话可是会死人的！

偏偏石墙边的树上有很多蝉，所以哥哥还是忍不住爬了上去。结果他手一滑，从树干上滑落下来，胸前擦破了一大块。“这下怎么跟爸爸说啊？”于是，心虚的兄弟三人一起串通了说法：“就说绊倒了擦破的吧！”但年幼的我们没想到，绊倒根本不会擦破胸前。回家之后，我们

按串通好的说法向父亲汇报，父亲意味深长地笑了一下，说：“哦，这样啊。”虽然他没发火，但我们都知道肯定露馅儿了。

不发火就是父亲的厉害之处！因为当时，我们兄弟三人已经非常后悔，内心正在反省了。父亲只说了句“以后可要注意”，就已经非常有威严了。这种时候生气还是不生气，就要靠为人父母的直觉了。到底怎么做更好，并没有一定之规，有时候反而生气比较好。

多和孩子相处，认真观察孩子，这种直觉自然就能逐渐练就。孩子是不会无缘无故地哭泣和大笑的：肚子饿了或者尿布湿了就会哭，心情好的话就会喜笑颜开……只要认真观察孩子，孩子就会教会你这些。你感觉好像是尿布湿了，所以试着换上新的尿布，孩子一下子就笑了起来。“果然没错！”这样，渐渐地你就能明白孩子需要什么了。孩子哭了或者笑了，一次次地回应他发出的这些信号，久而久之，就能够培养出直觉。

若是不去寻找孩子大哭的原因，而是一味地想止住哭声，就走错了方向。父母要是再发一顿火，孩子哭得就更起劲儿了。要知道，孩子的养育一旦进入了恶性循环，就会加速恶化。

现如今爸爸们也会给孩子换换尿布，帮帮忙，这时与妈妈多说说话是很重要的。婴儿“哇”的一声大哭起来，妈妈觉得应该是尿布湿了，果然换了尿布之后，婴儿开心地笑了起来。妈妈如果能说一句：“看！宝宝开心了吧，刚才就是因为尿布湿了哦。”爸爸就能明白：“原来如此。”比起母亲一个人沉默不语地做完，像这样让父亲也参与进来是很关键的。

一句话不说地自己忙活，不管是爸爸还是妈妈都容易感到厌烦，这样也就失去了两人一起养育孩子的意义。“为什么哭了？”“为什么笑了？”“哦，是这么回事啊！”两个人一边说，一起理解，育儿这件事也会变得更容易些。

我的
回答和思考

10
为什么我总是烦躁不安，总忍不住责骂孩子？

> 父母太焦虑了，或是对孩子的期待太高。

之所以会烦躁不安、过分责骂孩子，往往是因为妈妈的内在有某些焦虑。“为了孩子我必须做些什么”这样的想法非常容易与烦躁挂钩，结果往往就演变成了“不许干这个，也不许做那个”。一味地禁止孩子，对孩子生气，这对孩子来说可不是一件好事。与其想着“我必须做些什么”，不如多想想“我再陪孩子多待一会儿吧”“我再多看看孩子在做的事吧”。

其实孩子并不是只会调皮惹祸，他们也会做很多好事和有意思的事。可惜的是很多父母完全看不到这些，他们只盯着孩子不好的地方。做孩子真难，也真是可怜啊！然而，如果这些父母看到别人家的孩子做了同样的事，反倒会说：“哎呀真可爱！”

为什么会这样呢？其实是因为孩子所做的事没能满足父母的期待。对自己的孩子，父母的期待总是很高，并且无时无刻不在用那个“标准”来评价孩子。父母满脑子都在想着自己期待的标准，自然就看不见孩子本来的样子了。

当然，也有一些例子说明：正是因为父母怀有期待，孩子才能不断成长。如果父母希望孩子成长得比现在更优秀，那么感受到期待的孩子往往就会更努力。但要是期待过高，或者父母的期待与孩子的个性完全不符，只是用社会的一般标准来衡量，那可就事与愿违了。

也许很多人会说：“哎呀，我对孩子没什么期待的，他普普通通就挺好。”但其实大多数父母对孩子的期待还是超过普通水平的。要是真能觉得孩子普普通通就挺好的话，那这样的父母是很了不起的。而实际上父母们可不是这么想的，而是认为“要是做不到这个程度的话，根本算不上是普通”，这样的期待可一点儿都不低。

其实，“普通就挺好”这种话是很简单粗暴的。一般来说，这样想的

父母根本不关心孩子怎么想，只是因为认定普通即幸福，所以就硬要孩子变得普通。这只不过是父母自作主张又敷衍了事地把脆弱的幸福观强加在孩子身上了。老实说，做普普通通的人究竟会不会幸福，这谁也不知道。若是从出生起就被念叨着“普通就好”，那孩子可是没什么动力的。“这孩子将来会走上哪条路呢？”要是父母不带着这样的期望去描绘孩子的未来的话，孩子的人生又有什么意思呢？

父母很容易把孩子错当成自己的所有物。既然是自己的东西，那自然会觉得怎么处置都行。但对方可是与父母完全不同的另一个生命啊！觉得烦躁的时候，对自己说：“等一下！”静下心来好好地看看孩子。这样一来你就能发现，孩子其实也在做着许多事情，也能渐渐感到有意思。此外，在烦躁不安的时候，能意识到“啊，我又烦躁了”，就能稍微拉开一些空间。父母能不能有这一份从容，对孩子的养育来说，结果可是大不相同的。

之所以会烦躁不安，是因为母亲的内心存在某些焦虑。焦虑这种东西，有极强的把他人卷进来的力量，所以严重焦虑的人常常会被大家排斥。“说不上来为什么，但那个人一来，大家就总觉得心情不好”，其实是因为那个人心里有个焦虑的旋涡。

一般来说，能缓解母亲焦虑的就是和谐的夫妻关系。夫妻关系牢固，焦虑自然就会减少。丈夫可不能单方面地对妻子说：“你给我管好你自己！”而是要尽全力让两人关系变得和谐。毕竟，当初是你亲自选了这个爱焦虑的人做伴侣啊。

“自己的选择”这件事是非常有意义的。有人会说：“哎呀，我们是相亲结婚的”“我以前不知道她这样”，这些完全是借口。“选择”意味着他和她之间有着某些不平凡的缘分，建立一种需要缓解焦虑的夫妻关系对他的人生来说有着某种特殊意义，所以他才选了她。与我们自己的人生课题相符的人，冥冥之中就会成为我们的伴侣。

我的
回答和思考

11
总忍不住唠叨孩子“快点”“不行”，怎么办？

在出手干预或者张口之前，先等上五秒钟。

父母若是想对孩子说教，几个小时都说不完。因为父母毕竟通晓事理，人生经验也丰富，多长时间都有得说。不过，下次想说什么的时候，还是先等上五秒钟为好。想对孩子说“快点”“那可不行”这些话的时候，稍等片刻，事情就会大不相同。等五秒钟还是十秒钟，父母也可以自己决定，默默等等看，孩子就会做出很有趣的举动。

我很喜欢斯坦尼斯拉夫斯基的《演员自我修养》[(5)]。其中有这样一段。导演让演员走上几步，但在旁边不停地说：“你觉得有这么走路的人吗？”“掌握重心！”“眼睛朝着要走的方向看！”结果演员就蒙了，身体也变得僵硬，根本不会走了。也就是，没完没了地说正确的话，会让人无法行动。

同样地，育儿的时候，也绝不是说些正确的道理就可以了。如果父母对孩子只能冷漠地看着，说些正确的大道理，孩子肯定受不了。之所以认为只要对孩子说些正确的道理就好了，是因为有些父母太急躁了，或是因为处在指导、提建议的立场上很轻松，说这些道理根本不需要耗费多少力气。反倒是耐心等待孩子说什么、做什么，才是非常需要消耗父母的能量的。

其实只要稍等上一会儿，孩子肯定会做出有趣的举动，也可能他们会冷不丁地说些什么。有意思的是，越是在困难的状况下，孩子越是会说一些很难懂的话。甚至我们都会觉得，他们说的话好像是在试探大人呢。

我经常会举这样一个例子，有个孩子不喜欢去学校上学，有人问他：“为什么不去上学呀？”他回答道：“因为去学校就会交到朋友。”一听这个答案，大家肯定会很想说：“为什么呀？交朋友不是很好吗？”但这时如果耐住性子说：“哦，是因为会交到朋友啊！”这样等一会儿的话，就能听到下文了。对接下来的内容继续说“嗯？”来表示感兴趣，倾

听孩子的话，他就会不断地说，最后竟说：“要是朋友到家里来的话，爸爸得了怪病这件事就露馅儿了。”从开口到最后说出心里话是会花不少时间的。其实孩子是在因为父亲的事烦恼着，只是一开始很难说出口罢了。

不断地体验这样的过程，就能逐渐提高耐心等待的能力。因为父母会渐渐明白，等一会儿孩子就会道出实情。重要的是不再单方面地进行说教，而是在孩子面前保持一种“开放”的态度。

再讲一个德国文学研究者子安美知子的故事。她在给侄女读绘本时，她侄女的朋友一直在旁边说：“我早就知道啦！”子安女士心想：“真是个讨厌的孩子！”但是在她读完之后，那个孩子却说：“阿姨，再读一遍嘛！”“嗯？”子安女士正诧异着，孩子说：“这次给我读吧！”原来那个孩子非常清楚虽然有两个孩子在，但子安阿姨只是在给她的侄女读而已。又因为很难把“也给我读嘛”说出口，所以才一直在旁边捣乱。

不过子安女士身上肯定也有什么特点，让这孩子知道只要说出“给我读”这句话，这个阿姨就能明白自己的意思。如果没有说出那句话，子安女士就只会在心里想“那个孩子真讨厌”，事情就到此为止了，不是吗？明明别人在读书，却总在一旁说“我早就知道啦！”这种话，其实那些话都是“也给我读读吧”的信号啊！

孩子能勇敢说出来之后，大人也能立刻理解。子安女士马上说：“好啊，这次来给你读吧！”这个故事真的让我非常感动。

虽然如此，但货真价实的等待是很难的。人总是很容易不知不觉就烦躁起来，想着沉默的对方到底什么时候开口啊，什么时候开口啊……这根本就不是等待，因为那些烦躁最终全部都会传递给孩子。

不过，也没有必要逼迫自己一味等待。比如，当孩子不停地抽纸巾的时候，用理性来劝说自己“小孩子是在玩呢”而不去制止的话，就有些奇怪了。“太浪费了”才是正常的反应，这种时候只要说“别抽了”来制止他就可以了。

“真正能够等待”“真正能够陪伴”，这些事，真的很难啊！

我的
回答和思考

12
孩子做的事总是不如我意，是教育方法不对吗？

因为孩子是活生生的个体，所以不可能尽如父母心意。

当今社会过于相信父母可以控制孩子了。可能是因为如今可以如愿做到的事情太多了，所以人们也出现了一种错觉，认为什么事情都可以掌控于股掌之间的人很厉害，很了不起。我认为现代社会中这样的倾向太强了。

现代科学的不断发展给我们带来了太多的便利，所以人人都觉得，只要好好做事就可以如愿以偿。以此类推，养育孩子要是没能如愿进行的话，就会烦躁不已。

机器这种东西，只要使用的人操作熟练，就一定可以按照人的意愿运转。但是，养育一个活生生的人与操作机器可大不相同，所以，有数不清的困难也是理所当然的。如果一开始就懂孩子是不会尽如大人心意的，“我家孩子啊，喜欢做什么就做什么吧！”这么想就没事了。这些道理，大家都懂，但因为我们身边有太多顺我们心意的机器了，所以在孩子不如意的时候，我们总会觉得自己是不是什么地方做错了。

“只要养育方式好，就可以顺心如意”的想法完全是迷信。没有对所有孩子都适用的“好养育方式”，但却有很糟糕的养育方式。所谓很糟糕的养育方式是指，父母总是发脾气、对孩子弃之不管、不给孩子食物等。但对所有人都通用的万全之法可是没有的。而且如果谁都可以做到，那么所谓的万全之法也没什么了不起的。

所以，“一定是我做得不对，肯定有更好的方法，但我还不知道”的想法是错误的。完全好的方法根本就不存在，养育孩子可不是那么简单的事！要是真的有那么完美的方法的话，人们早就都用这个方法获得幸福和成功了吧！人生可没有那么方便的东西。

日本的传统文化中，其实蕴含着这样的哲理：“一切都由我自己来做，一切我都能顺利做成”是根本不可能的。并非只要我自己做得好，

就可以顺利把孩子养好，养育这件事没有别人的帮助可不行。也就是说，我并不能够百分之百地掌握人生。

日本在明治时代之后，积极地从欧美引入了合乎逻辑的现代科学。合理主义[6]一直沿用至今。这样，就会让人不由得产生了错觉，竟以为人生这件事应该是能合自己心意的。

总之，对象是孩子，是活生生的个体，他们不可能完全按我们的想法活动，这才正是所谓的“生物”。这么想来，猫猫狗狗也不会完全顺人心意，植物也不是你想让它开花就能开花，更不用说孩子了，他们是不可能按照别人的想法成长的。话虽如此，可一说到自己的孩子，父母们好像就总是觉得他们能如自己所愿。

所以在养育孩子的过程中，一旦不顺心了，就认为“是我不好”，从而生出罪恶感的人，其实根本没有必要这样想。不论是多么优秀的父母，多么优秀的孩子，都会有不如意的时候。

虽然我这人可能已经是老古董了，可我还是觉得其实不如意的事才是真正有意思的事。或者更应该说，其实没有比不如意的事更好的东西了。这才是人生，正是因为有了这些，人才能够成长出自己独特的个性。

当遇上不如意的事，想来想去也没什么用，不妨先睡一觉吧！等你睡醒睁开眼睛的时候，事情也许就会有所改变。等一个晚上，就有了变化，这真是不可思议。

我的
回答和思考

13
当孩子不听话时，总忍不住想揍他，怎么办？

重要的是努力避免形成只有母亲与孩子的封闭关系。

现在养育孩子中最让人犯难的，就是母亲和孩子之间总容易形成对外封闭的环境。因为在过去，对于母亲来说，家里不光有父亲，还有爷爷、奶奶，邻居们也常常来串门。所以，就算母亲生气了，也可以在家庭之外发泄一下。

可现在，家庭关系似乎已经变成了仅是母亲和孩子两个人之间的关系了。母亲生气了只能冲着孩子发火，而且因为对方还很小，所以母亲更容易没有节制地发火。要是想跟邻居发火，多少都会有些顾虑，不会肆无忌惮，渐渐地也就消气了。可如果处在只有孩子与母亲的对外隔绝的环境中，无论是怒火，还是愤恨，都会被放大。而且母亲也会莫名地产生一种“我们是亲母子，所以没关系”的满不在乎的心理。

房子的构造也是，过去有外廊[(7)]、隔扇[(8)]，从而营造出开放式的格局，这就不得不与邻居打交道。可现在的公寓楼，一扇门就把外面的世界隔开了，越发容易形成只有母亲和孩子两个人的世界。外面的人看不见里面的情况，也没法进去。欧美人从常年居住楼房的经验中得知这样封闭的环境是不好的，于是会想办法把家庭向外开放一些。比如开派对、和朋友聊天等，让自己对家庭关系之外的关系开放。第二次世界大战后的日本急速城市化，大家族、共同体消失不见，进而发展成了核心家庭，因而非常需要向外开放的态度。可与之相反的是，人们都在家庭中封闭了起来。

话虽如此，但也并不是说回到过去就全都好了。自古以来，日本式的交际意味着，在那个场合下聚集起来的所有人都必须遵从“大家一起”的交往原则。大家必须一起聊天，和“大家一起”的就是“自己人”。能不能和“大家一起”就成了区分是不是“自己人”的标准。而支撑这一区分标准的，正是所谓的“世俗社会”。

日本式的人际交往的特点是，一旦开始了就没法断绝。而欧美式的

交际是个人与个人之间的，其中美国人最为典型。他们不存在明确的“自己人”的概念，无论和谁都可以随便聊天，又什么时候都可以切断这个关系。要是被对方拜托了奇怪的事情，说“不”直接拒绝掉就行了。可是在日本，一不留神搭上话建立了关系之后，哪怕对方以后来借钱也只能说：“哎呀，这……”十分难以拒绝。所以人们就会产生一种想法：干脆从一开始就尽量不要和别人交往好了。

现在人们的交往方式正在不断变化。讨厌传统的日本式交际，却又还没学会欧美的交往模式。所以人们糊里糊涂地就尽量不和别人交往了。也许有人会说：“以前和邻居打打交道真好啊！”但你也别忘了邻里之间的琐事也很让人烦恼。

孩子上幼儿园的妈妈们，也不知道和彼此的关系好到什么程度比较合适。要是日本式交往的话，妈妈们在送孩子去幼儿园回来的路上难免会聊一会儿，这时如果其中有谁提议：“一起去喝杯咖啡吧！”那么其他人就算不愿意也必须去，不得不坐在一起聊天……所以妈妈们就尽量不和别人交往了。这样一来，就又形成母亲和孩子两个人的封闭关系了。养孩子的烦恼，也只能给住得很远的大学同学打电话聊聊。

所以现在的妈妈们真的很可怜，她们孤立无援。“想做自己喜欢的事，但其实也想和谁有所联结”，大概是这种心情。虽然也可以说是妈妈们自己导致了孤立，但只有母子关系的封闭世界到底该如何向外开放呢？我认为这是个非常严肃的问题。今后如何与他人相处？大家都必须好好思考这个问题。

比方说，开家长会的时候，大家可以提议：“虽然很难，但大家还是尽量把自己的想法说出来吧！我们总说要交往，那要交往到什么程度呢？”大家一起聊聊如何保持恰当的距离交往，然后慢慢探索就好了。

另外，如果母子的封闭关系已经到了“精神虐待”的程度，还是去见见专家为好。你不要认为是去向专家咨询，当作去一个“可以说心里话的地方”就好，这么想的话，结果就会有很大的不同。

我的
回答和思考

14
孩子经常发呆，我好担心啊，怎么办？

> 看起来在发呆的时候，也是孩子的心灵在成长的时候。

就像味噌或者酒发酵的过程一样，心灵的成长可是一件非常不容易的事。虽然孩子在这样的时候表面上显现出来的好像迷迷糊糊地在发呆，但他们其实很需要这样的时间。父母没必要朝孩子大喊“发什么呆呢”，把孩子真正需要的时间夺走。我们都知道，酿酒的时候，需要用酒曲慢慢地一点一点地去发酵。如果一口气把酒精倒进去，就说“做好了”，结果只会做出没滋味儿的东西。孩子心灵的成长又何尝不是这个道理呢？

成年人也可以想想自己。没有人能从早到晚一刻不歇地拼命工作，要是被问到“报告一下在公司的休息时间做的所有事”“喝茶的时候在想什么”，你肯定会觉得这问题很蠢，而且也答不上来吧？其实大人们也经常发呆。既然大家都会适当地发发呆，可却对孩子喊“不许发呆”，这又是什么道理呢？将自己做的事情完全抛之脑后，净对着孩子指手画脚。哎，大概人就是这样吧。

发呆这件事，正是因为呆呆地什么都不做，所以才重要。就算是机器，也不能一直不停地工作。螺丝松了，或者过热了，也需要休息一阵子。在欧洲人的生活习惯里，发呆这件事已经融入其中了。他们会到其他的城市休假，或者找个安静的地方发呆。即使是平常也会去看看戏剧、听听音乐会。比起日本人，欧洲人去这些地方可频繁得多。想想当时的心情，是和工作、做家务的时候很不一样的。

在日本，过去宽松一些，不论大人还是孩子都能随意地去玩玩，散散心。但现在要是有这样的时间的话，大人们肯定就会见缝插针地工作，还会督促孩子：“快认真学习！”

如果大人们能多多休假、听听音乐会，就没那么多时间严厉地看管孩子了。现在大人们的空闲时间都集中在监视孩子上，孩子就没法玩耍、发呆或者做些傻事了。大人能不能拥有自己的世界，对于孩子心灵

的成长来说也很重要啊。

孩子在成长的过程中，会逐渐把“父母的目光”内化为自己的一部分，这就是所谓的道德或者伦理。孩子正是在与其斗争的过程中逐渐成长起来的。但如果父母的监视严厉过头了，就会压抑孩子的成长；但反之，在任何事上都不压抑孩子，这种放任式的育儿方法对孩子的成长也是不利的。

基本上，孩子们都是在“父母看不见的地方”成长起来的。想想自己不也是一样吗？如果孩子把自己做的所有事情都报告给父母的话，父母肯定就吓坏了，再也不让孩子出去了。孩子在父母不知道的地方慢慢遇到一些可怕的事，“啊！我再也不这么干了”的经验也会慢慢积累。时不时做一些有点危险的事，在这个过程中孩子会渐渐成长为大人。父母能不能相信孩子，能不能相信他们在自己看不见的地方成长着，这也很重要啊。

父母自己不再焦虑之后，就可以放心地想：“反正小孩儿就那样，肯定会做点什么出格的事吧！”也许孩子真的会做出让父母大吃一惊的事情来。到那时父母再着急慌张也没关系，没到的时候放心就好了。

反而，如果孩子一直很听话，从来没做过任何让父母惊讶的事，他内心的能量一直积攒着，到了爆发的时候就会很惊人。越是做出了骇人听闻之事的孩子，他周围的人越会感到非常吃惊：“明明是那么老实的孩子啊！”“那么好的孩子怎么会这样呢？”孩子的能量一直积攒着，积攒到一定程度就会连本带利地爆发出来，自然非常惊人。

我的
回答和思考

15
当孩子出现“压力信号”时，我该怎么办呢？

比平时更宽容地对待，默默地关怀孩子就可以。

当孩子长到了两岁，就会常常想说话、想要自己去做些事情，这正是向下一个成长阶段过渡的时期。这个时期孩子身上可能会出现一些“信号”，比如抽搐，即不自觉地抽动脸上肌肉、摇头等，或者尿床、周期性呕吐[9]……这些都可以说是“压力信号”，不过也没必要太大惊小怪。

离开父母身边去上幼儿园或者上小学之后，大概在10岁左右，就会出现这样的状况。因为不论是什么样的孩子，到了新环境的时候都难免有些战战兢兢。这只是一时的不适应引起的，只要怀着默默关注孩子的心情等待，一般过一段时间就会好的。不过要是这些症状一直没消失的话，就有必要重新审视一下之前发生的种种事情了。

想想我们大人身上发生的事，就更好理解了。在职场，跳槽到了新的环境，或者提拔成了科长，大人也会有些忐忑不安吧。我们都是这样一边紧张着，一边慢慢跨越难关。所以孩子也是一样，我们只要能明白“现在是有些困难的时期”就可以了。完全没必要担心自己的孩子有什么不对劲儿。总是想着“不对劲儿”，反倒有可能让事情变得更麻烦。

孩子抱着喜欢的毛绒玩具或毛巾被不肯撒手，也说不上是“压力信号”，这是在任何人身上都会发生的事。其实孩子是在与妈妈分离的过程中，把毛绒玩具等东西当作了妈妈的替代品而已。也许这个时期过长会让人伤脑筋，但其存在本身是很正常的，父母耐心地陪伴着孩子度过这一时期就好了。

反倒是如果孩子什么事都没有的话，才更让人担心。因为有可能是孩子连发出信号的力量都没有了，也可能是因为知道父母不会接收自己发出的信号，所以孩子就放弃了。在接受心理咨询的孩子中，最棘手的就是“容易养的乖宝宝”。因为可能是孩子发出了信号可父母没有注意到，所以才把他们当作容易养的乖宝宝。或者是因为父母没有注意到，

孩子就逐渐地不再发出信号了。

总之，在某个特定的时期发出“压力信号”是很正常的事，无须提心吊胆。正常抚养的孩子也可能会在某个时期出现抽搐等症状，稍微注意些就可以了。比如想生气时多忍耐一下，孩子睡得晚了些就睁一只眼闭一只眼地算了，这就足够了。如果小题大做，把这些“信号”当成问题来看的话，反倒会让事情变得更糟。

如果在“母子一体性”形成的关键时期，母亲偷了懒的话，孩子就会在某个时候出现“压力信号”以期待得到补偿。这个时候，父母就要意识到，我得为当初的偷懒行为做出补偿。假设孩子的奶奶替代母亲养育孩子，其实就是母亲把自己的角色托付给了奶奶。如果奶奶愿意养育孩子的话倒还好，但如果不是很愿意的话，母亲就应该有所觉悟，这部分责任必定会在某时某地由自己背负起来。

人生是多种多样的，“压力信号”也会以各种各样的形式表现出来，对于偷懒部分的补偿也要根据不同孩子的不同需要来完成。因此，当补偿的时刻来临时，不要逃避，而是想“之前没做的事，现在让我补上吧”就好了。明明享受了偷懒时的欢愉，到了要负起责任的时候可不能唉声叹气。随心所欲地做自己喜欢的事没问题，只是别忘了总有一天还是要负责的。

“我以前没体验到的东西，也让我体验一下吧！”这样想说不定更好。没必要有罪恶感，只需要想想“孩子以前没得到满足的，现在正从我这儿寻求补偿呢”就可以了。另外，这种为之前的不足寻求补偿的行为，最容易发生在青春期。

所以就算是初中生，也可能会想像小孩儿一样跟妈妈一起睡。“那就让他再变回一次婴儿吧，这孩子是在寻求补偿呢”，这样想就好了。当孩子能够感受到，不管是爸爸还是妈妈，都比以前更关注、更在意自己了，孩子就会发生变化。

我的
回答和思考

16
孩子特别爱撒娇，他以后能自立吗？

> 只要让孩子尽情撒够娇，之后自然会自立的。

我们都知道，自立在孩子的成长过程中至关重要，所以有些父母就会着急让孩子赶紧学会自立，从而出现强迫还没有足够能力的孩子自立的现象，这样，孩子就太可怜了。所谓自立指的是孩子“靠自己站立起来”，所以在孩子能力还不足，想靠着黏着的时候，就让他们尽情地撒娇好了。

如果父母总是绞尽脑汁地考虑让孩子自立，与孩子的感情就会疏离。这样一来，孩子会有一种不满足感，会更黏人，整天缠着父母。这时，母亲就会更生气：“这孩子怎么还不能自立？”进而出现恶性循环。反过来，假如父母能够恰如其分地接纳孩子，允许孩子充分撒娇，总有一天，孩子是可以靠自己的力量独立的。所以没有必要担心，孩子可是非常厉害的！

“想要怎么依着靠着都可以，什么时候离开也可以”，这就是最好的态度。“好，那就靠过来吧！”“要离开了吗？那就走吧！”但说起来容易，做起来难啊。

即便是青春期的孩子，有时也会突然想要把头枕在妈妈的膝盖上躺着。孩子那时候正体验着连自己也不清楚的强烈焦虑感。孩子焦虑不安的时候，自然会想要一个依靠，而他首先想到的自然就是妈妈。

因此，没有必要害怕孩子朝自己撒娇，尽情陪着孩子就好。不过，要是妈妈对孩子缠着自己这件事很得意，进而母子彼此都过分黏着，就真的会妨碍孩子的自立了。父母逮住孩子，死命抱着不松手，孩子怎么能自立呢？虽然好不容易才跟孩子达成了一体感，可总归有一天孩子是要自立的，父母必须有心理准备。

当孩子向自己撒娇的时候，要学会接纳孩子想要撒娇的心情。不过娇惯孩子跟让孩子撒娇可不一样。娇惯孩子是一种“不管怎样，来跟我

黏糊地缠在一起就好了”的姿态。在这种姿态下，没有“好”“坏”之分，父母也完全失去了对孩子想法的判断。孩子既会做些捣蛋的坏事，也会做些让大人意外的好事。但不管怎样，只要父母用温暖的目光守护孩子，自然就能够做出正确的判断。

此外，对娇惯孩子的父母来说，想为孩子做些什么的心情很强烈。“不管什么东西我都给他买”“什么事我都可以为他做”，这样就容易以自我为中心，结果却把孩子越推越远。所以就会出现这种现象：大人辛辛苦苦地做了很多事，孩子却只感觉到一直在被父母强迫。

不过也并不是要父母像心理咨询师一样有客观的态度，那也会让人受不了。亲子之间，有时候感情冲动，有时候大发雷霆，有时候干点傻事都没什么，这是一个互相学习和彼此成长的过程，过程中也难免有很多失败。所以，顺其自然地去做就可以了。

但也有很多人并不明白顺其“自然”的含义。有的母亲断开了与自己自然的感情之间的联结，有的母亲甚至连孩子都不想抱。而到了这种地步，问题已经相当严重，可能需要去见一下专家获得帮助。

我经常说：“人有着一种去违反自然的本性。”人类在破坏自然的同时，还必须回归自然。回归自然的一个很好的方法就是养育孩子。因为孩子就是自然，只要用心感受和观察孩子的一举一动，我们就可以真真切切地“自然”起来。不过在育儿的时候，成年人总是容易无视孩子自然成长的过程，而从成人的角度去考虑。这样，就会感觉似乎陪孩子多玩一会儿也浪费了时间，为了养育孩子而花费时间就做出了莫大的牺牲。可是，在陪伴孩子一起度过的时间里，其实成年人自己也是被疗愈的。

我的
回答和思考

17
什么时候告诉孩子“世界上没有圣诞老人”比较好呢？

> 不需要特意去说，孩子会自己发觉的。

当我还是个小孩子的时候，圣诞老人每年都会来我家。12月24日晚上，圣诞老人会趁着我们睡觉的时候把礼物送来，藏在家里的某个地方。到了25日早晨，天还没亮，我们几个小孩子就全员出动找礼物，这是我们家的惯例。世上没有比这更神奇、更有意思的事了！

有一次，我们几个孩子一起讨论这件事，结果发现按照我们家的建筑构造，圣诞老人根本不可能从烟囱进来。“这可真是太奇怪了！”我们向父亲提出疑问，不过父亲指着玄关上的菱形装饰窗说：“圣诞老人就是从这里进来的。”所以24日晚上，我和哥哥们偷偷在那扇窗上扯上了一根细绳，第二天早上发现细绳断了！圣诞老人果然是从那扇窗进来的。

还有一年，当时上小学五年级的哥哥声称要熬夜捉住圣诞老人。父亲竟然非常赞同，还说要帮忙一起捉。父亲和哥哥两人一起熬夜等待，但哥哥却不小心睡着了。父亲也说：“一不注意就跟你一起睡着了，真是可惜啊！”正是趁着两人睡着的一小会儿工夫，圣诞老人就把所有的礼物都藏好了。这个故事不但没有揭开圣诞老人的“秘密”，还展示了圣诞老人的厉害之处！后来，这个故事像传说一样在小伙伴之间流传，我都不记得讲了多少次了。真是非常令人开心的回忆！

“世界上有圣诞老人”，如果孩子相信这样的幻想，那父母就帮着孩子做这个梦就好。不用特意去告诉孩子没有圣诞老人这件事，就交给孩子自己去发现吧！

很多时候，孩子并不是通过语言，而是通过幻想和体会学到了很多东西。比如在小孩子玩过家家或者捉迷藏游戏的时候，他们总是会一边玩一边说一些有意思的话。“去打怪兽喽！”然后咚咚地打过去；“哎

呀，追过来了！”然后赶紧逃跑……他们一次次重复同样的游戏。在这样的游戏里孩子所体验到的东西，可以说是“我很厉害！”，也可以说是“我要干掉坏人！”。

试想一下，如果成年人只是嘴上说“你很厉害呦！”“你很正直哦！”，那么无论说多少遍，孩子都不会有真实的感受。孩子只有在幻想的世界里玩耍，才能感受到自己是厉害的、正直的。

跟孩子一起玩，会体会到很多有意思的内容。比如孩子说：“来了16只特别巨大的怪兽！”随即进入了战斗状态。当终于把16只怪兽全都打倒后，孩子却忽然说：“其实还有一只！”仔细想想，现实中不也常常这样吗？当你以为“问题全都解决了”的时候，新问题又接踵而来。所以说，孩子正是在游戏中体验着人生的种种境遇。

幻想对成年人也很有用。当家里面有什么东西找不到的时候，与其对着妻子生气抱怨，不如说一句：“看起来我们家里住着小矮人啊，是他们恶作剧呢！”这样一来，家里能少吵不少架吧？毕竟我想不起来东西放在哪里了，妻子也不记得了，那坏人就只能是小矮人了。如果另一个人说一句“真是拿我们家的小矮人没办法啊”，对话就合拍了。

就像这样，“故事”有着支持人们内心世界的力量。所以成年人可不要随意毁掉孩子们的幻想世界。其实，有时父母也并不是直接压抑或否定了孩子的幻想，而是因为别的话说多了，导致幻想被打破。比如，当孩子正兴致勃勃地在幻想中玩耍的时候，“说什么傻话，快去写作业！”“发什么呆呢！”这些话一下子就把幻想毁掉了。

其实，很多时候父母以为自己说的是好话、正确的话，却不小心把孩子的世界打碎了。

我的
回答和思考

18
该怎么跟孩子谈“死亡”呢？

> 也只能说说自己的想法了吧。

很多孩子到了六岁，就会开始思考“人死了以后会怎么样呢”这样的问题。也有完全不考虑这些事的孩子。尤其是那些按照父母所安排的“好孩子路线”成长的孩子，似乎完全切断了与外部世界的交流。因为这些父母认为，孩子思考这些事的话，就没法好好学习了。

如果被孩子问道：“人死了会怎么样呢？”也只能说说自己的想法了。可以说：“爸爸也不明白啊，但这是个非常重要的问题，所以我也还在思考呢！”或者听了孩子的话后，回应：“是啊，会怎么样呢？”把话题继续下去。

如果孩子来问这样的问题，父母应该感到高兴。因为孩子信任你，所以才会问你啊！其实什么都不对父母说的孩子相当多，因为那些孩子明白，就算问了，也不会得到答案。看着父母犯难的样子，孩子也觉得父母怪可怜的，索性就不问了。或者，也有的孩子会先说一点儿，再看父母的脸色，接下来就不说了。能让孩子意识到父母是值得信任的，是能提问的，这样的父母真的很了不起。

如果有的孩子非常害怕死亡，一直哭个不停，父母只需在旁边默默地陪伴就好，因为孩子自己就会想到很棒的答案。“对了！要是死了的话，就再从妈妈的肚子里出来。”孩子有时会说这样的话。

这在大人看来是句笑话，但对于孩子来说却是“真相”，所以只要说“太好啦！”，和他一起高兴就好了。因为这是孩子绞尽脑汁自己想出来的答案。

有位美国作家写了一本书，内容是与孩子讨论一些关于神话和死亡的话题，我觉得很有意思。作者去学校向孩子问了许多关于神灵和死亡的问题，结果孩子什么都没有说，作者就以为“孩子不关心这些”。

这时，有个人就建议：“在学校里问，孩子怎么会答出真正的答案

呢？学校和孩子们生活的世界完全不一样，在学校里问‘你相信有神灵存在吗？’，孩子当然会摆出不知道的样子来。要是真的想知道答案，就必须去孩子的家里。”作者就去了孩子家里，可还是没问出什么来。直到过了三年，孩子才开始谈有关神灵的话题。

孩子们表面上虽然不说，其实他们心里却是有想法的。父母如果能沉下心来，与孩子悠闲地躺下聊聊天，孩子就会说出这些想法。要是父母太过急切地想追问，孩子就不愿意说了。

说到生命，我们都说“要珍惜生命”，说打死虫子很残忍，但其实打死了也没事。正是因为杀生才让人懂得了珍惜生命。虽然说“要珍惜生命”，可如果我们珍惜所有生物的生命，人类是无法生存的。什么都没法吃，什么都不能伤害，那么要怎样思考“活着”这件事呢？与其嘴上说着“要珍惜生命”，不如家人多坐在一起聊一聊，这样孩子就可以切身地感受到“想让父亲一直活下去”“母亲要是不在了可怎么办”。这样，不用多说，孩子自然会明白生命的重要性。

生活中我们还会遇到这样一个问题：爷爷奶奶去世的时候，要不要让孩子看到火葬的场面呢？有人认为“让孩子看到比较好”，这其实是不合适的。实际上就发生过这样的事：爷爷去世了，家人认为“让孩子看到火葬的场面比较好”，于是就把孩子带去了火葬场，结果孩子看到火葬的场面之后变得极度不安。

其实，这种死亡的悲伤，孩子只需要和成年人一起“体验”就可以了。“虽然爷爷去世了，但奶奶还在，爸爸妈妈和你也还在呢。”在这样的话里，孩子就能体验到爷爷去世的悲伤了。但如果打着“死亡教育”的旗号，非得让孩子看到“人死了就会被烧成灰”的场面，那也真是够蠢的。

我的
回答和思考

19
学前教育对孩子究竟是好，还是坏？

> 学前时期重要的不是学习，而是自由自在地玩耍。

从零岁到六岁的成长时期，孩子几乎每大一岁就会变一个样，所以父母能清楚地看到他们的变化。而六岁却是一个节点，这一时期，孩子开始自己做很多事，这就是“身边的自立”，也就是从自己身边的小事开始追求自立。接下来，孩子就会离开父母，进入小学，正式开始学习生涯。所以，小学时期才是非常重要的一个关键期。

对于六岁之前的孩子来说，比起学习，情感体验更重要。长远来看，到六岁上学之前能让孩子自由自在地玩耍，做些自己喜欢的事，才是最有意义的。而且要让孩子亲身体验各种各样的情感，悲伤、痛苦、愤怒、欢喜等都非常重要。

现在日本家长们的一大问题就是太短视了，短视到仅看到孩子现在学习还不错就安心了。有些父母让孩子很小就去学习、上课，其实只是为了让自己安心。因为靠眼睛看不到的东西来让自己安心很难，所以就只好去关注那些眼睛能看到的东西，以此来获得安心。父母为了能让自己安心，而迫使孩子付出了大量的精力。这多么难为对文字和数字都还没有兴趣的孩子啊！而这种强迫孩子的代价总有一天会出现。

很多家长在孩子入学前急着让孩子学算术或识字，虽说孩子确实早学到了一些知识，但却占不了太多便宜。也许早早就学会的话，在刚入学的时候会显得很有能耐，但这种差距差不多一年就被别人追上了。从孩子的一生来看，几乎没什么意义。

从历史的角度看，近一百年日本都在追赶别人、赶超别人，所以日本国民有一些迫切的想法也并不奇怪。不过欧美人从漫长的历史中知道着急做这些事也没有用，所以放任孩子在自由地玩耍中成长。虽然欧美人中也有热心教育的父母，但他们并不会刺激到别人。当然，热心教育的不只是日本，韩国、中国也差不多，都有一种“必须追上”的想法。不过，日本发展到这样的程度也差不多该意识到这是在做傻事了吧。

在考虑学前教育问题的时候，容易导致误会的事情就是，总有成功的例子存在。一些有罕见天赋的人，因为学前教育而取得了成功。但是看着那种特殊的例子，想着“我家孩子也可以”的父母，并不是以孩子为中心，而是以自己为中心在思考问题。有的孩子很有天赋，也接受了学前教育，在外人看来非常幸福，可对他本人来说却非常痛苦。也有孩子因此而憎恨父母，甚至自杀。看看自己身边的人就会明白，在某些方面稍有特长、比别人做得好一些，也不一定就是幸福的保证吧！

如果还是想让孩子接受早期教育的话，那就一定要用心观察孩子了。如果大人选的早教并不适合自己的孩子，就会发现孩子会变得越来越面无表情，举止也会变得怪怪的。注意不到这些的父母可是不合格的。

“我家孩子开口说话太迟了”“识字太晚了”……因为这些事焦虑不安的妈妈特别多。不过发展心理学里写的那些时间点，只不过是作为参考值罢了，谁都不可能完全按照平均值和参考值长大吧！就好像天气，有时晴朗，有时多云，有时下雨，有时下雪……要是一直都是晴天，那才是“异常天气”。发育稍微晚一些的孩子也会渐渐地发生成长变化的，只不过，有的孩子发育得慢些，有的孩子发育得快些。

有的孩子一开始发育得比较慢，后来可能一下子就追上来了。但如果在他追上来之前，父母就认为“这孩子真没用”，那很可能就把孩子追上来的可能性毁掉了。其实，发育稍慢的孩子有很多。而且就算是发育很快的孩子，也有可能只是一开始快而已。从漫长的人生来看，孩子小时候发育得是快是慢，几乎没有任何意义。所以，虽然书上告诉我们一些关于发育的参考值，但孩子的成长进度和参考值稍有出入也不要惊慌失措。不过作为父母，在一定程度上为孩子欣喜或担忧，也是很正常的。

如果还是很担心的话，可以与专家聊一聊。如果是真正的专家，我想他会对你说：“这么一点儿差异而已，不用担心。”骗子专家倒可能会说：“和参考值不一样，你家孩子肯定有问题！”这可真是害人不浅。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
—誕生から思春期
までの48章



第三部分

小学期，
好父母守住悠然心境

面对幼苗，注意别揠苗助长。

家长们总会容易太过心急，明明知道要用长远的眼光看问题，却总想把孩子塞进确定的形状里，只让孩子去做那些早已经知道答案的、确确实实的事，这样只会把孩子的人生塞到所有人的最大公约数里面而已。

20
都说“表扬孩子很重要”，可我不擅长，怎么办？

试着说出自家孩子的五个优点吧！

日本人不擅长表扬他人，还总会担心表扬多了的话孩子会得意忘形。不过我认为，孩子不会因为被表扬就得意忘形的。请放心地去相信孩子吧，不相信孩子其实就是不相信自己。

直到今天，日本人对于“自我”这个概念都不太清楚，比起“自我”更信赖“世俗”。由于人们与社会紧密结合在一起，并因此而安心，所以如果突然被问到“别管世俗如何，你自己是怎么想的？”，就不知道该怎么回答了。

虽然表扬孩子很重要，但人们常常有个误区，就是为了表扬而说谎，或者只是说些套话。这其实根本没有必要，因为无论是谎言还是套话，说的时候都没有真心，孩子根本不吃这一套。其实把心里真正的想法传达出来就足够了，尤其在重要关头更是如此。

用谎言和套话糊弄过去，只有在成年人之间才行得通。然而，越是柔弱、容易受伤的人，越是能敏感地感受到其他人的心情。举个简单的例子，比如你生病了，有时只要看看医生的脸色，就能明白病情的严重程度。同样的道理，虽然孩子比成年人弱小得多，但敏感的他们也能很清楚地猜到成年人的心情。当然，要是比起父母对孩子忽视不管或是一天到晚恶语相加，说谎来表扬孩子也算好事。

如果你真心地想夸奖孩子的话，那就需要花点儿心思。比如学校的一个班级里有30个学生，要想把每个人都表扬一遍，那可相当不容易。而要想让孩子因为得到夸奖而高兴，就必须说出能让孩子“嗯”地点头接受的话来，所以绝不能对每个人都说一样的“你做得真棒啊！真聪明”。表扬孩子真的是要耗费很多能量的。

我听过一件好笑的事。有个小学老师让孩子们“写出自己的五个优点”，结果没有一个孩子能立刻写出来。当孩子们想写自己的优点时，

却发现只能想起缺点，比如不好好学习、不听话一类的。

“不是写这些，是要写优点啊。你们回家去问问大人吧，问问你们的妈妈就能知道自己的优点了。”老师把这件事当作家庭作业留给了孩子们。没想到孩子回家问妈妈之后，几乎都被妈妈教训了一顿。比如“你说什么呢，你的优点还能有五个？”“你可真是个好孩子，还努力学习呢？”“想什么美事呢，还不赶紧反省一下自己！”结果孩子们听了都哭了。这位老师认真听了所有孩子的讲述，在家长会上对家长们讲了这件事，家长们都不好意思地笑起来。

就算是成年人，被问到“说出你自己的五个优点”，也会不知所措吧。明明是要说优点，却满脑子都是自己的缺点。张嘴就能说出自己五个优点的日本人，基本上都是在公司和邻里间评价不好的人。但如果是美国人的话，非常容易就可以立刻说出自己的五个优点。

现实情况就是如此，所以你可以时不时地畅想一下：“要不试着说说我家孩子的五个优点吧！”这时，如果有人不是说“我家孩子数学得了多少分”，而是能说出“我家孩子笑容很可爱”，那真的很了不起。孩子的笑容是没法用标准来衡量的，如果父母能准确地把这一点指出来，可真太棒了。反过来，要是父母觉得“书里写过可以这么夸奖孩子，那我就这么说好了”，那可不行。其实不管是初中生还是高中生，事情进展顺利的时候，都会有很可爱的笑容吧。

每个孩子的笑容都有不同的可爱之处，没有办法用名次衡量。说一句“真好啊”，就可以表示赞扬了。这是绝对不会被别人抢走的，也是无可替代的。如果是像学校的成绩那样可以用标准来衡量的东西，就算好不容易得了第一名，稍微放松就可能会变成第五名、第十名，这种表扬一下子就会被别人抢走了。

我的
回答和思考

21
为什么孩子十岁了，又变得不愿意一个人睡觉了呢？

> 自立总是伴随着不安的，孩子是在确认父母还是不是自己的后盾。

在孩子逐渐自立的过程中，十岁也是一个非常重要的关键节点。所谓自立，就是“自己一个人站起来”的意思，说起来很酷，但换个角度说，“自己一个人”是让人非常不安的。到了十岁左右，孩子会开始思考“我是什么”这样的问题，所以经常会有不安感袭来。

明明在十岁之前自己一个人睡觉没什么问题，可到了十多岁，忽然说：“想和妈妈一起睡觉！”“夜里一个人去厕所好吓人！”这时，父母不要说：“你这孩子，以前一直都没事的，现在突然说什么呢！”而是半开玩笑地说：“哦，是嘛。”陪孩子一起去上厕所就好了。这样一来，孩子很快就能克服这个问题了。其实是因为孩子确认了妈妈是自己的后盾之后，就可以安心地走向下一阶段了。

这时如果父母说“这孩子说什么呢”，孩子的焦虑不安会急剧增加，甚至可能会像成年人一样，患上强迫症、不洁恐怖症或者尖端恐怖症等。所谓不洁恐怖症就是，不停地洗手或者其他部位，可不管怎么洗，仍然感觉不干净。也有人没法触碰门把手、电车吊环这些东西。而所谓尖端恐怖症，比如说翻书页的时候，会感觉纸的尖角要戳到眼睛了，因此怕得没法学习。

要是这些都没法告诉父母，孩子也许表面上看起来没什么，成绩却一落千丈。如果这时父母能意识到孩子有点不太对劲儿，到我这里来求助、咨询的话，孩子就会把这些情况都一一解释给父母听，父母再陪着孩子玩一会儿，孩子很快就能恢复平静了。

孩子有时可能没法很好地把自己的焦虑不安转换成语言表达出来，也绝对不会说“我的内心很空虚”这种话。所以，焦虑不安会化作各种症

状表现出来，如之前章节说过的抽搐症状等。

这个时期也会有孩子开始“梦游”，也就是无意识间半夜起床走来走去的现象。有一个十岁的小女孩，她的父母认为必须让孩子自立，于是就把她安排在离父母很远的一个房间，让她自己睡觉。结果从某一天开始，小女孩半夜总是离开自己的房间，走到父母的房间里来，围着父母转来转去，过一会儿才会回到自己的房间，继续睡觉。到了第二天早上，她自己却什么都不记得了。

“太吓人了！”父母到我这里来咨询时说。我解释道：“孩子在十岁左右，伴随着自立会出现一些焦虑不安的情绪。”并建议：“让孩子在那么远的地方一个人睡太可怜了，不如换成在你们卧室旁边的房间吧，让她能稍微听到爸爸妈妈的声音，等度过了这段焦虑不安的时期之后，可以再让孩子回到之前的房间去。”他们听从了我的建议，后来孩子就好了。

成为父母之后，很容易以为孩子的成长会像直线一样，永远处于上升趋势。一想到接下来会怎么样的时候，总认为只会比以前更进步。可实际上，孩子的成长是呈“之”字形的，往下走走又上去，往上走走又下去，不会永远是一个趋势。

当孩子的成长在“之”字形折线中出现下降的时候，如果父母能淡定地处理，孩子就活得比较轻松。不过话虽如此，要是父母以一副“走下坡路也无所谓”的态度放任自流可不行。必须认真地注意到孩子的变化，只不过不要小题大做。

当然，这也涉及学校的问题。大家一般都觉得小学一年级、二年级和五年级、六年级的孩子比较难教，所以一般都让老练有经验的教师做班主任。这样一来，就经常会让新上任的老师负责三四年级。可这两个年级的孩子正是十岁左右开始自立的年纪，会发生各种事情，而老师却没有足够的能力应对。因此，我觉得有必要让年级主任了解这个问题，或者与年轻的老师聊聊这个问题的重要性。

当然了，也有的孩子在十岁左右并不会出现我所说的这些问题。要是以为所有孩子都会这样，也是不对的。

不过不管怎样，对孩子的成长来说，十岁都是一个非常重要的关键节点。

我的
回答和思考

22
为什么孩子到了四年级，画的画变得乏味起来了？

> 是“自我”觉醒，尝试模仿成年人的时期。

孩子意识到“自我”，正是十岁左右的时候。有人特意对此做了一项研究，调查人类到底是什么时候开始意识到“有‘我’的存在”“‘我’是一个人”这样的概念性问题，并将其命名为“自我体验”。

成年人基本都会说是在青春期开始意识到“自我”的，可十六七岁的学生们多数会说是十岁左右的时候。看起来是成年人大多已经忘记了当年的体验，想当然地以为是青春期才意识到“自我”的。但调查发现，十岁才是产生自我体验的重要节点。

自己去上学，自己的事情自己做，这种自立程度基本在刚上小学的时候就能做到了，不过这个时期的孩子还是在按照父母的安排生活。而到了十岁左右，就会出现另一种“自立”，也就是开始思考“自我”了。

也有些孩子没有意识到十岁左右的这些自我体验，我也不清楚意识到这个体验的孩子占多少百分比。不过就像前文所说的，这个时期的焦虑不安会加剧，甚至有孩子会像成年人一样出现神经症症状。所以我认为，十岁的确是孩子迈向成年人的成长过程中的重要一环。

意识到自我体验的契机常常是这些时候：“被朋友孤立了”“回到家的时候，平时都在家的妈妈却不在”“家人都出门了，只剩自己一个人”。此时孩子会感觉到很强烈的孤独和不安。但总有一天都要体验到这种感受的，所以没法避免。而且从某种意义上来说，这也是一件好事。因为正是在这样的时刻，孩子第一次感受到“原来如此，‘我’是一个人，独自地存在于世界上”，这是非常了不起的体验。

也有孩子在观察自然时感受到了自我。“在如此美丽的大自然里，有‘我’一个人”，正是有了这样的想法之后，孩子才第一次真正感受到大自然的魅力。所以年纪比较小的孩子不太会说大自然很美丽这种话。因

为只有意识到了自我，获得了自我体验之后，才能把大自然作为对象，感受到“夕阳真美”的自然魅力。这就是十岁左右时开始发生的事。

理解了自己的存在之后，就开始理解外在的现实。所以对孩子来说，探索现实就变得有趣起来。这个过程的表现之一就是孩子特别想模仿大人。所以，画出的画和写出的文章都有着大人的痕迹。因此以前的种种童趣，就逐渐消失了。

这时如果要求孩子“像以前一样，画有趣的画，写有趣的文章”，实在是不讲道理。因为尽管成年人看来无趣，但对孩子来说可是全新的体验，是非常有意思的。所以，当孩子开始模仿大人的时候，就让他使劲去模仿好了，没必要特意阻止。

而到了小学五六年级的时候，孩子开始出现旺盛的求知欲。他们会查各种资料，记住一大堆东西，尤其是男孩表现得更明显。他们要是喜欢上了足球，就会把球员的名字、号码、所属球队等全都背下来，或者像车站的站名之类的，他们也都能背下来。有些孩子则知道历史，也有些孩子理科成绩特别优秀，这时父母不要说“记住站名有什么用”这种话，而要允许孩子怀着玩心满足自己的求知欲，这是非常重要的事情。

人的机械记忆力在这一时期会达到顶峰，只要是有兴趣的东西，什么都能记得住。父母如果也能表现出兴趣，不断鼓励孩子，孩子就可以更有干劲儿地一直记下去。要是父母很佩服地说：“你还知道这个？”孩子就会很高兴地跟你说：“我还知道那个呢！”

有些孩子在这一时期会迷上将棋[(10)]、百人一首[(11)]、扑克、麻将等。如果适当培养，说不定会成为一个高手呢！

说着说着，马上就要到青春期了。青春期即将到来之前的十二三岁也是十分有趣的。

我的
回答和思考

23
为什么孩子想养动物呢？

> 因为比起父母，动物的生活方式更自由。

有很多孩子都想养小动物，毕竟电子宠物、精灵宝可梦都不是真正的动物呀，而狗、猫、金丝雀、仓鼠……这些动物更让孩子喜爱。

而说到喜欢的原因，可能是动物能随心所欲地活着，孩子非常能感同身受吧！在孩子看来，比起父母，动物们的生活更自由、更棒。

举例来说，如果家里养了一只小狗，全家人聚在一起看着它，家庭氛围肯定会大不相同。小狗做了趣事，全家人会一起哄堂大笑；而且小狗也挺聪明的，绝对不会靠近讨厌的家伙。所以家中话题就不再是说教式的，反而会变成以自由自在的小狗为中心，气氛也变得柔和起来。

所以，也不难理解为什么很多小孩子都想养宠物吧！因为有了这些宠物，生活会发生很多有趣的事啊！

有所小学转来了一个患有选择性缄默症的孩子，他在学校里完全不开口说话。这时恰好班里的同学捡回了一只乌龟，这个不说话的孩子经常照顾它。过了一阵儿，乌龟忽然不见了，怎么都找不到。结果不说话的孩子大喊道："我的乌龟不见了！"以此为契机，后来他在学校里也可以正常地开口说话了。

有所学校里养着山羊，我问那里的老师："为什么养山羊呢？"他回答道："多亏山羊我们这才没有不来上学的孩子。"孩子们因为想看山羊，所以每天都来学校上学。而且还有很多孩子都喜欢跟山羊说话聊天儿，因为山羊似乎比大人更愿意听孩子们说话。现在养兔子等宠物的学校也渐渐增加了，也是因为看到了这一点吧。

当然也有一种情况，就是孩子在养宠物之前信誓旦旦地下决心"我一定会照顾好它的"，结果什么也不做，只得由家长来照顾这些宠物。

其实我们人类也是动物，从某个角度来说，像动物一样自然地与孩子相处就好了。可是我们这些现代人都忘了这一点。跟孩子一起囫囵着

躺下，这比讲什么复杂的大道理都强得多。但是那样的话，就会被母亲说："孩子他爸，有工夫在那儿躺着，不如给孩子读读绘本去。"读绘本当然不错，但有时候，一起闲躺着也挺好的。大家总是在不重要的地方争着要当好父母，花了很多没用的努力。

虽然社会上经常说什么必须做好爸爸、好妈妈，但到底什么叫"好"呢？与其想这些，不如就按照你内在的感受，做你自己认定的好爸爸、好妈妈。可是我们连这也做不到，因为现代人总习惯优先用头脑来思考问题。

说来说去，其实如果像动物那样自然地养育，基本就没有什么问题。只要人类不用奇怪的方式去干预就好，要知道动物可不会患上神经症。只要在大自然里，自然地生活的话，就不会出现什么心理问题。

不过，人类的特点就是做违反自然的事啊。也正因为做着违反自然的事，才一步一步构建了今天的文明。不过发展到现在，人类把动物的直觉都忘得差不多了。抚养婴儿的时候，本就没有什么定时喂奶的事，孩子哭了就喂奶吃，不哭就不用喂他，这样自然地去做就好了。也没听说过有按照规定时间喂奶的猴妈妈吧！

另外，要是放到过去，生下来太虚弱的孩子是没法活下来的，不过现在，先进的医疗技术可以把他们救活。在这一点上，现代社会比过去要好得多。可相对的是，健康的婴儿生下来也要离开母亲，被放在专用的婴儿床里。其实让孩子跟母亲一起睡也没关系的吧！

现在的科学技术发展迅猛，一方面很多孩子得以被科学保护、救助；另一方面的代价是，那些无须额外保护的健康孩子却因为科学被母亲疏远了。关于这一点，我希望人们能从全人类的生活方式的角度再重新思考一下。

文明的发展，自然科学的飞跃发展，给了我们大量的帮助，但我们也不需要过分地依靠这些帮助，因为这也让我们的直觉变得越发迟钝起来。

我的
回答和思考

24
什么时候让孩子有自己的房间比较好？

> 用“我家的宪法”来决定孩子“几岁有自己的房间”。

我觉得，日本人给孩子独立房间的时间有些早。

只有当一个人可以自律并约束自我之后，才可以拥有作为私人城堡的独立房间。如果孩子还没做到自律就给他独立房间的话，经常会出现问题。我认为在孩子还小的时候，不论平时学习还是晚上睡觉，都让他和家人们在一起更好。在这个时期里，“与家人一起”的经验是非常重要的。

比如：可以告诉孩子能在爸爸妈妈身边睡到多大；或者当孩子上了小学几年级后，父母就对他说：“从此以后你就去二楼睡觉。”“在咱们家，成了中学生就可以有自己的房间了。”按自己家的状况，各自决定家中的制度就好。如此一来，孩子自己也会形成自觉。重要的是，父母要在家里给孩子确立一些成长的关键节点。

由于日本向西方学习，引入了“个人”这个概念，因而我拿欧美的情况做了许多参考。不过在欧美，即使给了孩子独立房间，家里也还会有许多细节上的规定。比如，不到一定年龄不会给孩子钥匙，母亲都可以不敲门进入孩子的房间等。通常孩子是不会拿到房间钥匙的。小说或者电影里也会时不时地出现父母对孩子说：“等你到了15岁我就给你钥匙，但只要没什么事就不要锁门。”“你已经是大学生了，所以以后就没有压岁钱了。”“你已经16岁了，圣诞老人以后不会来给你送礼物了。”这种家庭独特的规矩或者仪式，是非常重要的。

正是因为家里有了这些规矩，才能帮孩子划分出阶段。孩子一步一步地成长，逐渐会产生“我是大人了”的感觉。而这种感觉在当今的日本，不免太缺乏了，因为社会原本的规矩在逐渐失去意义，所以很有必要一家人一起来思考、制定自己家的规矩。我称之为各个家庭要“制定我家的法规”，这是家庭的革命。

阿斯特丽德·林格伦（Astrid Lindgren）的儿童文学《吵闹村的孩子》（*Bullerby Children* ）里写到，父母决定在女儿过生日的时候，把一个房间作为礼物送给她。父亲把之前一直作为储物间的房间打扫干净，甚至连桌椅都是亲手打造的。全家人齐心协力不让女孩察觉到这个生日惊喜。到了生日当天早晨，大家蒙上女孩的眼睛，把她带到了那个房间里。女孩当然非常高兴，而且这件事成了家庭的一大乐事。他们正是用这种形式，创建着家庭中的成长纪念日。

当今日本的便利成了灾害，父母们好像都觉得，根本用不着花心思，花钱搞定更显得聪明。的确，像桌子、椅子这些东西，买来的可能比手工做的要好。可是对于人际关系来说，那些在相处过程中投入的能量才是最重要的。

日本过去的时候，即使只是吃一块槲叶糕[(12)]也有着特别的故事。“五月五日槲叶糕，怎么样，和爸爸一起去摘槲树叶子吧！”父亲带孩子上山，用一起摘回来的叶子包黏糕吃。这样一来吃槲叶糕这件事就变得很有意义了。如果你说现在附近没有山可以爬了，那么也可以说：“好，我们一起去买槲叶糕吃吧！”然后父亲与孩子手牵手去买，似乎槲叶糕也会变得更美味了。其实啊，也许是因为走了路，肚子饿了，所以才感觉食物变得更好吃了。而且和父亲一起走路的时候，父子之间的关系会更进一步，这也要感激小小的槲叶糕吧。父母像这样在细节处用心是很有必要的，可能因为这件小事家里就多了个节日。

战后的日本社会把规矩、仪式等这些重要的东西全都破坏掉了，认为学习就是一切，可关于家人之间如何建立关系、如何相处等问题都没有教给我们。“法国大革命的日期”倒是教了，可自己的家庭中的革命该怎么办，却一点儿都没教。

在过去，即便父母不帮孩子制定成长过程的关键节点，可至少也有青年宿[(13)]这样的地方存在，社会也会制定出成长节点。所谓青年宿，就是元服[(14)]前的年轻人们聚在一起，在那里互相吵吵架，打打闹闹，做些捣乱出格的事的地方。但是，现在社会的成长节点没有了，父母和孩子必须共同商量计划了。而且现在都是核心家庭了，这就意味着父母的负担也大大增加了。对于要不要给孩子零花钱、到了小学涨多少等问题也一样，必须由父母去制定自己家庭的“宪法”。

要制定各自家庭的“宪法”，跟孩子商量着进行家庭“革命”。

我的
回答和思考

25
我不知道作为父亲该如何与孩子相处，怎么办？

> 平时是“完整的自己”，生气的时候要学会“雷转晴”。

有的爸爸工作繁忙，只能偶尔在周日和孩子一起玩，但这不是最大的问题，最大的问题在于爸爸是不是真的觉得有意思，是不是真的喜欢。有人正和孩子一起玩着，却被孩子问：“爸爸，你真的觉得好玩吗？反正我觉得没什么意思……”说不定啊，其实是孩子关心着爸爸，陪大人玩呢。也有的孩子到了中学生的年纪，会说：“再也不想跟爸爸玩了。”

用头脑琢磨着“必须陪孩子玩”，因此不得不做“家庭服务”，孩子可受不了。家庭不需要你做什么服务，觉得有趣就一起玩，觉得没意思就不玩了也没关系。说什么“我今天和孩子玩了几小时”，变成单纯地计算数字，可就不妙了。

而有些爸爸没有特意和孩子一起玩，也能跟孩子相处得很好。爸爸做着自己喜欢的事，虽然没有和孩子玩耍，但孩子也许正在一边看着老爹专注的样子呢。不要想什么“家庭服务”，最重要的是父亲能自然地把完整的自己展现出来。这样的父亲很有自信，因此孩子即便稍微有些失败，也不会发脾气。

其实孩子对父亲的事是很好奇的。有意思的是，如果对方能在自己面前完全展现自我，那么就算对方出现些许失败，我们也会想“哎，没事的”。但对于没能向孩子展现完整自我的父亲来说，如果青春期的孩子叛逆起来，就很棘手了，甚至像是革命一样。孩子问：“爸爸怎么想？”结果父亲答道：“嗯……是啊，那大家都怎么想呢？”这相当于“砰”地给了孩子一拳，让孩子很失望。孩子其实很想知道“完整的父亲”是什么样的。

这种时刻，很多人会借着“必须尊重孩子的想法”来逃避这个问题。但是所谓民主，应当是“孩子想说什么就说什么，我也会说出自己的想法”，即尊重每个人的自由意志。所以，不只是孩子的自由意志，父母

的自由意志也必须尊重。从没听说过为了尊重孩子的自由意志，而父母要压抑忍耐的民主。曾经有位父亲对我说：“现在是民主的时代了，所以我按照孩子的想法行事。”而我回答道：“那根本不是什么民主，被民主隔离了的人就是你。”这位父亲完全没有说出自己的想法和意见，没有做“完整的父亲”。

如果孩子在外面疯不回家，搞得母亲躲起来偷偷哭，就应该直说出来：“我不知道你在外面玩得多开心，但你妈却因为你伤心地偷偷哭。”这样孩子可能就会说：“你话说得好听，你不也自顾自地工作吗？”然后问题就变成了父亲是怎么考虑这个问题的，进而成了全家人一起的讨论。这种时候，父亲认真地讲出自己的想法是非常重要的。

而且，一个人如果不能展现完全的自我，那么生气的时候也怎么都没法释怀，把自己卡在一个不上不下的状态，总是表现出一副不顺心的样子，遇见什么事都啰啰唆唆地发牢骚，就像是隐约发出轰隆的声音却总也落不下来的雷似的。等到淅淅沥沥地下起雨来，周围人也只会觉得“反正也不可能真的打雷”。但真正的雷可不是这样的，虽然“轰”的一声很吓人，可打完雷之后就是晴天了。雷转晴，这可是很重要的。

在日本的传统文化里，基本不是父亲“打雷”。虽然有“雷暴老爹”的说法，但基本上都不是指父亲。过去，父亲忙着在地里干活，负责对孩子“轰”的一声“打雷”的是家里的爷爷，或是邻居家的大叔。像这样，总有人扮演“雷暴老爹”的角色，就很好地分担了管教孩子的工作。

如果父亲冷不丁地扔出一句话，并且孩子真能听进去的话，孩子会高兴地感叹：“第一次见到你这样的老爸！”当然了，教育这件事也不是一劳永逸的。就算是棒球也有九局比赛呢，而且有时还会有延长局。所以不用想着一次就可以完美地解决问题，边失败边前进吧！

我的
回答和思考

26
孩子不去上学，到底是怎么了？

> 难得不去上学，不如当这是“机会”好了。

孩子不去学校上学，这可是个大事，所以一般家长都会很担心。不过大部分的情况下，只要用心对待，就算多花些时间，孩子最终也能毕业的，不用过于担心。

在不能去上学的初中生或者高中生里，也有极个别孩子罹患精神疾病，所以不能一概而论。不过一般来说，他们大都只是比别人稍迟一些，最后也能做得不错。如果自己的孩子比一般孩子晚上学三年，那假设其他孩子活到八十岁，自己的孩子能活到八十三岁，那不就扯平了嘛！用这样的心情去对待就行了。

当然，话虽这么说，但不去上学的孩子们其实自己心里也是很纠结的。可这时要是父母却轻描淡写地说：“学校啊，不想去的话就算了。”孩子一定会很失望，因为父母并没有认真地考虑这件事。所以父母还是不要说什么“不去就算了”这种话，而需要仔细思考：“为什么我家孩子不去学校呢？”“不去好呢？还是去好呢？”很多事情其实并没有现成的答案，也没有什么正解，还需要结合自身情况好好考虑。

有时父母会判断“那所学校的规章制度不好，老师也不行，不去也罢。”这种决定不是不可以，但是问题就在于，父母是不是在真正花了心思打听各种事情之后才做出的决定。如果父母能够认真地为孩子的烦恼而烦恼，那么孩子就会很满足。“既然如此，那就暂时先这样，再看看情况吧！”这样说就可以了。要是只用头脑和道理来思考，说“不去上学也罢”“都是某某不好”，孩子会很失望的。

如果遇到孩子确实已经不去上学了的状况，可以先观察一阵。如果过了很长时间，孩子还一直不去学校的话，还是找专家咨询一下比较好。不过，现在不去上学的孩子有各种不同的情况，解决起来并不容易。比如有的孩子只是单纯偷懒，不去学校，所以没法简单地一概而论。况且现在“不登校”[(15)]这个词这么流行，有些孩子也会想模仿、尝

试一下。

也有的孩子并不是拒绝上学，而是早晨起不来。就算是同胞兄弟，有的孩子早晨可以麻利地起床活动，而有的孩子就要花很长时间。而这些孩子当中，有不少都是因为低血压而起床困难。低血压的人在早晨只能慢慢地活动，快不起来。所以不要不分青红皂白地说："就知道赖床，你真没用！"而应该带孩子去看看医生。知道了孩子是低血压后，可以调整一下对待孩子的方式，比如可以对孩子说："早晨再早一些叫你起床吧！"或者与孩子商量："似乎你就是属于这种类型的，那么咱们怎么做更好呢？"

另外，当孩子到了青春期，就会有很多家长来求助："孩子倒是去学校，但不好好学习。这该怎么办啊？"我想这是因为在孩子小的时候，父母没教给他学习的有趣之处，总是把学习当成任务，让孩子觉得学习是"尽管讨厌但不得不做"的事，没能培养出真正意义上的好奇心来。

更可怜的一种情况是，因为只有成绩好才能被表扬和认可，所以孩子只是为了被表扬而学习。家里没意思，学校也没意思，什么都没意思，只有靠学习好才能得到一些表扬，因此就发了疯地学习，拼命想考高分。

这样的孩子如果一直都是优等生还好，可一旦受到挫折，后果就会很严重。父母什么都不管，只会说"你努力我们就很放心"，然后把所有压力都推给孩子，总有一天会因为吃了大亏而倍受打击。何况"一直都是优等生"根本就不可能，孩子在成长中总会遭受某些挫折，从而不想学习，成绩下滑。在孩子受到打击的时候，能在多大程度上宽容和谅解孩子，对于父母来说真的是难题吧。

因此，父母一定要在孩子还小的时候，让他能自己发现"我喜欢这个"。如果认为只要肯学习就行了，不跟孩子说："你喜欢什么呢？"总有一天孩子会在什么地方栽跟头的。

孩子准备走什么样的人生之路？他们喜欢什么呢？从孩子的角度来思考这些事，真的非常重要。

我的
回答和思考

27
孩子在学校受欺负了，我该怎么应对呢？

> 必要的是，冷静的判断和绝对不让步的坚决。

孩子在学校被欺负真的是非常难以解决的问题。最近这段时间，说起与学校有关的问题，基本上就是孩子受欺负和孩子不上学的事情。但由于孩子受欺负的问题牵扯到的相关人员更多，甚至有时会造成被欺负学生自杀的惨剧，是人命关天的大事，所以情况非常严峻。

考虑这个问题的时候，父性原理就显得尤为重要了。在这种情况下的父性原理就是指，冷静的判断和毅然决然的行动。因为自己孩子的生命可能正面临着威胁，所以必须保护自己的孩子。

当知道自己的孩子在学校受欺负的时候，必须判断该去找谁说、怎么说。是去找实施欺负的孩子的家长，还是找老师？同时，态度必须坚决和强硬。既不能被愤怒冲昏头脑而上门大声责骂，也不能为了避免对方生气而把话说得含含糊糊。面对老师、对方的孩子和家长，必须用坚决不让步的强硬态度，清楚地说明事实。而说了之后，也要考虑对方的反应和态度。

有的家长，一听到孩子被欺负的事就张皇失措，或者怒不可遏，甚至会把这份愤怒冲着孩子发泄，对着孩子大发雷霆：“都怪你没用！”而更让父母难受的是，孩子受了欺负却不跟自己说。所以当孩子对自己说出来的时候，一定要先表示“你能说出来，我很欣慰”，然后认真地听到底发生了什么，弄清楚状况。在了解情况之后，再做出相应的决定是非常重要的。

有的人刚听孩子说了一半就说“我知道了”，而且愤怒地去别人那里兴师问罪。可是因为只听了一半话，所以当被质问、被反击时哑口无言，反而把情况弄得越发不好处理了。总之要先仔细听孩子怎么说，这才是首要的事。只要认真听完孩子的讲述，就会明白整体的情况。在明白了整体状况之后也有可能发现，孩子被霸凌的状况并不严重，那么可以跟孩子好好谈谈：“爸爸也觉得你特别不容易，你觉得该怎么办

呢？”鼓励孩子自己努力想办法解决问题。

当孩子被欺负的时候，惊慌失措地想着“都是我教养方式不好”是没什么用的。被欺负这种事，有时候像台风一样，真的不知道会吹到哪里。尤其是青春期的孩子，常常是大家想着“搞点什么事吧”，从而开始欺负别人。有时并不是被当作欺负目标的孩子做错了什么。在想“凭什么我家孩子被欺负，弄不明白”“这是个大问题”之前，必须先防止欺负行为变得更加严重。不过反思一下自己的教养方式，想出“这样做就好了”的措施也是可以的。

在日本，在自主自立的家庭气氛里长大的孩子更容易成为欺负的对象，我就接到过很多这样的求助。在这样的家庭里，家长会让孩子自由地说出各种意见，所以孩子在学校里也会说出自己的意见。可如果和大家的想法都不一样的话，就会被人认为“那家伙真傲慢”。在日本，只要是观点稍有不同，往往就容易被欺负。出现这种情况并不是父母的教养方式有问题，只是和日本的文化发生冲突罢了。不过，我在这里抱怨“日本文化不好”，也不是什么好办法。

也有可能出现相反的情况，譬如突然有人上门说：“你们家的孩子在欺负我家的孩子。”这种时候，我认为最重要的是不着急地、冷静地对话。不要生气大吼：“没那种事，你说什么呢！”双方冷静地商量讨论后，基本都可以达成一致意见，“原来如此，那就这么办吧”，从而找出解决方法。

因为欺负事件中有可能会把被欺负的孩子逼到自杀的境地，所以如果自家的孩子真的做了这样的事，父母必须用严厉的态度明明白白地说禁止这样的事情再次发生。

无论是欺负别人的孩子，还是被欺负的孩子，从欺负之中摆脱的时候都需要“心与心的联结”。尤其是当被欺负的孩子寻求帮助的时候，这种联结就像救生索一样重要。自己和孩子是用什么样的方式联结的呢？重要的是从平时就开始考虑这个问题。

我的
回答和思考

____

28
“个性”“有个性地活着”到底是什么意思？

> 就是赌在那些没有确定性、无法用数字表达的事上。

如果要充满个性地活着，那就意味着有时要赌一些不知是真是假的东西。换句话说，有的时候就是要将人生赌在幻想的世界里。

随着生活变得越来越便利，人们开始觉得“按下按钮就立刻运行”“在自动贩卖机里放入120日元就会出来罐装果汁”这样实实在在的东西才是正确的，觉得只要知道更多这样便利、实际的东西，人生就会一帆风顺。可是个性这种东西并不是这样的。整天只做这些充满确定性的事情，根本就没法儿活出“自我”。

人是什么？我们好像在一定程度上知道答案，可认真思考的话，会发现其实我们也没有那么懂吧？而个性正是存在于我们不知道的部分里。如果只做绝对确定的事的话，那就等于只在熟悉的圈子里活着，个性也就无从谈起。

所以不是“我知道放入120日元就会出来罐装果汁，所以放钱进去”，而是“就算放入120日元后可能什么都出不来，我也偏要放进去试试”，这才有意思。这时“就要赌120日元能不能出来果汁”这件事，只有“我”能做到。也就是说，这种“赌上一把”的做事方式正是个性。有个性的人在人生中无数次地做着类似的事。有时会出现什么，有时什么也不会发生，正是在这样的过程中一点点历练和成长。而且面对变化无常的人生该怎么反应，也是这个人的个性所在。所以充满个性地活着这件事，其实是个了不起的大事业，也是人生最有意思的地方。

所以，认同孩子的个性其实是非常不容易的。一到了孩子的事上，家长们总会容易太过心急。明明知道要用长远的眼光看问题，但眼前却总想把孩子塞进确定的形状里。养育孩子其实也是一样的。有的家长想着为了孩子好，只让孩子去做那些早已经知道答案的、确确实实的事，这样的家长只会把孩子的人生塞到所有人的最大公约数里面而已，孩子的个性也会一直被压制下去。人们虽然嘴上都说着“重视个性”，可却没

有能看到孩子个性的慧眼。

而且，个性是没办法换算成数字来衡量的。在学校里学习怎么样、擅长哪些科目，这些都可以用数字表示，简单明了。但是“我家孩子很温柔”这种事，没有办法用分数证明，但能说出口的都是对此很有自信的人。如果能干脆利落地用这种没法用数字表明的事情来评价孩子，亲子关系一定是很棒的。其实换个角度说，这也是父母对于自己的孩子自豪的表现。

假如父母自己也想要有个性地活着，但若不理解孩子的个性是什么，那可就说不上个性了。也就是说，如果自己真的想要有个性地活着的话，也必须殚精竭虑地思考孩子的个性。在这一点上，其实人们多少都在偷懒，所以对活出“自我”这件事莫名地感到内疚。父母想着：“我自己喜欢的事，这样好吗？”然后“这样好吗”的疑惑就会传达给孩子，孩子会反击道：“你可以那么随心所欲吗？”如果父母真的活出了自我，也懂得孩子的个性的话，就可以轻快地回答出：“当然可以！”不过在日本想要活出自我，真是一件非常难的事。因为日本人自古以来就有着压抑自我的历史，近年来才突然改变了，所以活出自己可绝非易事。

我在《孩子与恶》中写了一个故事，作家田边圣子女士在她的学生时代曾因偷窃的冲动而烦恼。她说“只在有钱的时候”想要顺手牵羊，那么肯定不是经济上的原因。当她开始写“模仿小说的东西”的时候，这种冲动就突然消失了。因为在把自己内部的东西表达出来之前，想要把外部的东西全都摄入到自己内部的潜在心理需求会很强烈，强烈到以偷窃的形式表现出来了。

不管怎么说，偷窃有罪，应该绝对禁止。但个性有时就会以坏事的形式显现出来。大人认为“坏”的事情，孩子却敢做，并以此彰显“我可没像大人说的那样活”。对于这些，我们还是事先了解一下为好。

我的
回答和思考

29
在孩子青春期之前，我应该事先做些什么？

> 储蓄“啊！太有意思了”的体验。

对孩子来说，青春期是非常不容易的一个时期。从某种意义上说，如果孩子本身敏感，那么不论父母怎么关注孩子的成长，都会发生点什么。举例来说，如果有个像朱丽叶似的女孩，喜欢上了一个像罗密欧似的男孩，那也没办法，所以不必想什么“我家有问题所以才变成了这样”“我家的做法错了所以才发生这些”。

我认为根本没有“这样做就可以顺利度过青春期”的万全之法。多数情况是，父母并不清楚是怎么回事，等意识到的时候却发现孩子已经顺利度过了青春期。影响青春期能否顺利度过的关键是过去的人际关系，如果等到了青春期才开始发力就晚了。真正发挥作用的，是青春期之前的人际关系的储蓄。

在孩子小时候，当他难得想和父母说说话的时候，父母却没耐心地说：“好烦！”然后把孩子晾在一边，和温柔地说：“哦？”然后感兴趣地倾听，这两种反应，形成的亲子关系是完全不一样的。正是在这种小事的积累中，关系就逐渐建立了。所以在青春期之前，与孩子在金钱无法衡量，也没法用数字计算的方面好好相处，好好积累，这才是最重要的。亲子之间经历了多少“啊！太有意思了！”的体验，可是用金钱买不到的。

当孩子因为什么事而想去自杀的时候，如果他与父母的关系很好，其实是不会真的去自杀的。因为孩子在某种程度上明白，自己要是死了父母会很难过。当然，天资非凡的孩子要另当别论。天资非凡的孩子，有时就算与父母关系尚可，也可能会选择自杀。因为这样的孩子无论是孤独还是悲伤，都比同龄人更深刻，不容易解决。

青春期的孩子可以尽情向父母倾诉苦恼，能发展出这样的亲子关系就太好了。“万一有什么事一定跟我讲啊”，就算父母嘴上这么说，但如果原本就没有建立这样的关系，那孩子是没法跟父母开口。所以说，在

孩子小的时候就建立这样的关系非常重要。

举个例子，如果告诉父母“我在学校被欺负了”，这对于孩子来说其实相当于一种失败，这不就等于承认了自己是“败犬”吗？所以如果孩子不能完全相信“就算失败，父母还是会认可自己”的话，那是不会说的。在孩子说“我被人欺负了，不知道该怎么办”的时候，撇下一句“都怪你自己没用”的父母真是不怎么样。就算没说出“你能说出来我很欣慰”，至少也要说“不管发生什么，不管有多少挫折失败，你都是我们的孩子”。不论孩子怎么失败、落魄，都绝不抛弃，这才是父母与孩子的关系，而打造这样的亲子关系非常重要。

有一些父母绝对不把自己的脆弱、缺点和失败显露给孩子。这样一来，孩子也会认为，脆弱是绝对不能示人的。那么若是孩子被欺负了，也无法对父母说出口。所以我想，父母把自己的脆弱和失败都原原本本地展现给孩子是很重要的。

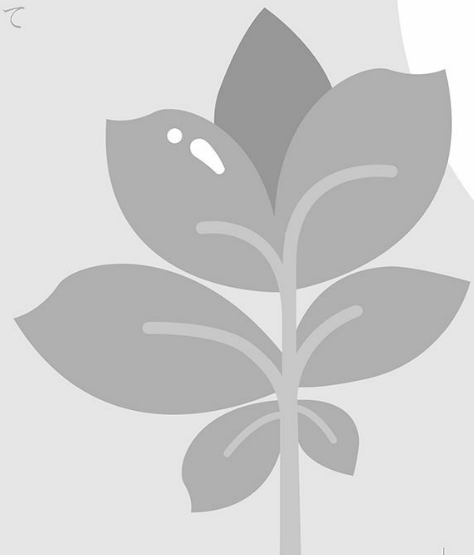
一位自杀未遂的孩子来到我这里寻求帮助，他说：“我完全没有任何才能，从这个世界上消失是我唯一能做的可以派上用场的事！”我说：“还是不消失比较好啊，活着说不定以后还会发生什么呢。”那孩子说：“哼，老师，您的话真老套。”之后我说：“刚才你说我是大学教授，是很厉害的人，和我比起来你自己什么都算不上。但其实就算是大学教授，在生死的问题上，也只会说些老套的话，这就是人生啊！这是你自己的生死问题，你肯定比我想得更明白，更了解对于自己有意义的东西，不是吗？”那个孩子之后就慢慢恢复了活力。

遇上这种情况，不要想着让对方在嘴上承认“您说的很对”，而是要创造一种“说什么都没关系”的气氛，因为没人能笃定地保证说几句话就能让对方一下子有了生的希望。“为什么必须活着呢？”对于这种话题，除了些老套普通的话也没有其他可以说了。

孩子能平稳度过青春期的那些家庭，靠的就是之前储蓄起来的关系。孩子会想着“我小时候，父母也常陪我一起玩，我也挺幸福的”，怀着这种感激就能够克服种种困难。极少有人真的可以说“我懂青春期的孩子”，或者做到“我能跟青春期的孩子直言不讳地说我想说的话”，不过这也没有关系，因为青春期总归是能度过的。

我的
回答和思考

Q&A
こころの子育て
—誕生から思春期
までの48章



第 四 部 分

青春期，
接受孩子在对抗中独立

青春期是成年之前的“蛹”期，只有在蛹里经历过痛苦变化，方能化茧成蝶。

这个时期，能量总会变得很强，会出现各种反抗行为。但孩子也正是在反抗父母、否定父母的过程中逐渐成长为大人的。

30
为什么孩子上中学后突然变得沉默寡言了？

> 因为孩子正经历着无法用语言表达的强烈体验。

有的孩子一上了中学，突然就变得沉默寡言了。我想这并不是因为叛逆，而是孩子此时感受到的东西没法用语言表达。

我们在给青春期的孩子做咨询的时候，常常从一开始就放弃了让孩子跟我们说话的想法。但就算不说话，在一起做飞机模型、用黏土创作的过程中，孩子往往就逐渐地好了起来。在这个年纪，“虽然你没法用语言告诉我，但我能看得出你很辛苦，我明白的。不过，只要能迈过这个坎儿，都会好起来的。”只要孩子身边有个能理解他的人，孩子就会好起来。

过去还只是个小孩子，可一到了青春期，“性”这个因素就开始出现了。青春期其实就是，在自己的体内滋生出孕育下一代的能力，逐渐变成大人的过程。不过，这只是成年人对青春期的解释，孩子本人所体验到的，却好像是什么就要爆炸了，难以名状的东西“哇”地一下到来了。它既是非常美好的，又是极其污秽的；它在自己的身体内蠢蠢欲动，却又不可捉摸……这是一种没法用言语表达的体验，所以变得沉默也是理所当然的。别说孩子了，我也不明白。

所以前来咨询的孩子要是不想做游戏，也不肯做箱庭的话，那除了沉默，我也没有其他办法。不过也可以与孩子零星对话几句。“你怎么啦？”“……在睡呢。”过了一会儿，“你是高中三年级吗？”“……”又过上一会儿，“嗯……是啊……三年级……”“……”大概就是这样的节奏。因为基本上没说成什么话，所以我琢磨他下次肯定不会再来了，可当我问道：“下周你还过来吗？”没想到孩子却说：“来。”过后，孩子的妈妈打来电话，说：“孩子特别高兴！”我问：“为什么呢？”那位妈妈说：“孩子说‘第一次遇到这么懂我话的人’。”

要是单把我们当时的谈话复原来看，其实并没什么意义，但孩子本人却有了被理解的感觉，这反倒是让我很感激。说白了，从始至终我都

没有触碰孩子不想被别人触碰的地方。而平时普通人常常并不注意这些，常常一开口就触碰到了禁区。

前阵子我又读了一遍《罗密欧与朱丽叶》，这个青春期的故事太动人了，莎士比亚真了不起啊。14岁的朱丽叶和罗密欧之间有着纯粹的爱情，可他们周围的人全在说些卑劣下流的玩笑话。不过，这也正是青春期的一个侧面反映：内心既有着对身体性欲的强烈兴趣，也憧憬着如同罗密欧和朱丽叶一般的纯爱，这两者同时存在。而正是因为这两者同时存在着，才会让人纠结得难以忍耐。所以在差不多14岁的年纪，会有孩子觉得性会很肮脏，因此甚至开始厌恶自己的身体。他们彻底地厌恶自己，觉得再也没法活下去了，所以写下非常优美的诗句就自杀了。我认为那其实是为了保护自己的纯粹而迫不得已做出的举动。

镰仓时代初期有位叫明惠上人的名僧，他曾说出“十三便已老”，试图自尽。他认为自己在13岁已经达到了人生最佳的状态，以后就要长大成人，那就又得从头来过，不如在这个最高点上死去。从某个角度、一定程度上似乎也可以理解这种心情。

人在青春期的时候，能量总会变得很强，若非如此，也没法度过青春期。那些飙车族，恐怕也是除了横冲直撞地四处飙车外，并未想到其他办法吧。这时的孩子们，好像总想跟死亡扯上点关系，因为这是从孩子向大人蜕变的时期，背后其实是“死亡与再生”在发挥作用。不过令人意外的是，青春期到处去飙车的孩子，出事故的倒是没有想象中的多，反倒是骑得有模有样的。但是，等到他们过了这个时期，平静下来，其实会说：“太恐怖了，我再也不做那样的事了。”用拼死的心情去发泄和真的死掉，这两者就隔着一层窗户纸！青春期真的很不容易。

这就好像你在经营一个公司，如果想要扩大公司规模，就必须大刀阔斧地把很多东西彻头彻尾地改变。废掉旧的规章制度，建立新的规章制度；引入与以往完全不同的新机器，代替原来的旧机器，也就是破旧立新……人类也一样，在从生到死的岁月里，有若干次需要破旧立新的时期。而这些巨大变化的节点，是十岁和青春期，之后大概就是中年时期了。

我的
回答和思考

31
为什么我怎么都接受不了孩子做的某些事？

> 其实这样的情况，是父母与孩子一起造成的。

如果孩子很喜欢做父母打心眼儿里讨厌的事情，那父母真有必要好好思考一下了。譬如孩子说：“我喜欢跟朋友在便利店吵吵闹闹。”那就很有必要问一句：“是真的喜欢吗？”

在为高中生和初中生做咨询的时候，我常常从他们喜欢的事物开始切入话题。比如孩子说：“我喜欢打柏青哥[(16)]。”我就问：“哦，这样啊，有意思在哪儿呢？”“为什么那么有意思呢？”结果孩子却会忽然说：“其实，我也没那么喜欢。”

我绝对不会对这些孩子说“不能打柏青哥”这种话，而会说：“你真的喜欢玩吗？如果真的喜欢就去玩吧。”有些人不沉迷到一定程度就停不下来，但如果让他毫无顾忌地玩个够，通常一会儿就玩腻了，因为这类游戏的乐趣是有限的。

我曾经为一个大学生做过咨询，他说：“我觉得自己并不是因为好玩才去柏青哥店的，而是到那儿受苦去了。虽然讨厌打柏青哥，但却没法戒掉。”接着他又说：“要是戒掉不玩的话，不就得回家了吗？那我可受不了。”他还说：“老师，真正能感受到打柏青哥的乐趣的人，那可是相当厉害的人物。其实去柏青哥店的大部分人，都是去受苦的。”我说：“反正同样都是痛苦，要不要选择更好一些的方式痛苦？”他说：“也对啊。”这样一来，话题的方向就转变了。

碰到这种情况，一般人都会说：“玩这些可不行！”这就是站在外人的角度指指点点，但若是说：“柏青哥有那么好玩吗？”就能一下子进入到对方的内在情绪里去。“原来如此！”这样应和的话，孩子就会感受到，既然对方这么理解自己，那么多说些也无妨，说说自己的心里话也是可以的。

更惊人的是，有时候他们甚至会说“我原本没打算说这些的”。那些

从未对任何人说过的话，甚至像是“我现在才突然想起来了”这种一直以来被尘封的记忆，都会一股脑儿地涌出来。就像刚才那个大学生，他后来渐渐意识到，自己其实是为了不与母亲起正面冲突，不想回家，所以才一直在打柏青哥。他最终戒掉了柏青哥，鼓起勇气直接面对与母亲的冲突。

但仔细想想就会发现，孩子不得不沉迷于柏青哥这种局面，是父母参与其中一起造成的。这些举动是孩子花了很长时间，在他的生活中寻找出来的答案。所以，当孩子做了父母无法容忍的事情时，父母真的需要好好思考了。可一般出现这样情况的时候，人们总会避重就轻，将自己的责任束之高阁，反而会说：“他怎么变成了奇怪的孩子？”“我的孩子怎么会这样？”但其实“正因为是我的孩子”，才会变成现在这样。

即使知道在孩子说话时要学会理解，但就算是心理咨询师，乍一听到“喜欢打柏青哥”，也很难立刻就理解柏青哥的有趣之处。能做到立刻理解的话自然很了不起，可一般来说很难达到这种程度。所以要顺着对方的心思，耐心地倾听他们的想法。

如果咨询师明明并不理解，却装出一副很明白的样子：“嗯，我明白我明白，你父亲好可恶啊。”那么孩子可能甚至会说出“我要杀了他”这种极端的话。这是因为咨询师的话其实把孩子逼到了极致，只能用“杀了父亲”这种话来表达自己的情绪。虽然咨询师嘴上说着“我明白我明白”，但其实真正传递给孩子的根本就不是理解，所以孩子只能用更激烈的方式来表达自己的情绪。

我们也可以用距离来说明这个道理：与近处的人小声说话对方就可以听到，但如果你想和远处的人说话，就不得不像怒吼一样大喊。同样的道理，面对不能理解自己的人，不把状况说到“要去杀了父亲”这么严重，对方就不会明白自己的心情。虽说可能也有人真的想要杀死父亲，借此说出自己的想法，但大部分情况下，孩子们只是不得不用这样可怕的话来传达自己的心情罢了。

亲子关系之间也是同样的道理。父母注意不到孩子想表达什么的话，孩子就会做出越发严重的事，因为如果不大声呼喊父母就听不到。这时，父母就必须认真审视自身的所作所为了。实际上就有一个偷了东西的孩子跟我说过这样一句话：“我连偷东西这种事都干了，可父母还是不明白我在想什么！”

我的
回答和思考

32
我不想让孩子经历我当年的辛苦，为什么孩子就是不明白呢？

> 把“自己认为的幸福”强加给孩子是没有用的。

有这么一个人，他从小学毕业后，因为家里没钱，所以没法继续上学。后来，他只能一边工作一边拼命自学，最终当上了公司的老板。功成名就的他认为绝不能让孩子经历自己当年的辛苦，所以不断给孩子买书、请家庭教师。但孩子却不领情，上了中学之后完全不好好学习，每天也不去学校，就在家里发呆。

这位父亲向我咨询时感叹道：“我当年勤学苦读，才有了今天的成就。可我的孩子明明有这么好的条件却不肯学习。”我说：“您当年是渴望学习所以才学的，没错吧？可您家的孩子明明不想学习，却不得不每天应付四位家庭教师，恐怕这对他才是‘苦读’吧。”

这位父亲当年是渴望读书的，所以他希望孩子不用像自己一样，读书读得那么辛苦。但是希望孩子做和自己同样的事，其实只不过是把“自己认为的幸福”强加给孩子而已。生活中与这种模式类似的情况还有很多。当这种状况发生的时候，父母常会说：“现在的孩子真是身在福中不知福！”但其实并非如此。

当今社会变化得太快了，以至于父母的人生经验几乎派不上什么用场，可父母却很容易忘记这一点。刚才那位父亲年轻时候的“苦读”跟现在的“苦读”，其中的含义完全不一样。即便他想着不要让孩子经历跟自己一样的辛苦，但如果不能从本质上来考虑的话，也是难以做到的。这就好比说，无论父母的算盘打得多好，也没法教孩子怎么用电脑。从这个意义上说，个人经验是不值得夸耀的。

过去，这些个人经验都是值得夸耀的。比如在务农的家庭，长辈说“明天应该会下雨”，结果真的下了，孩子就会佩服得不得了。比如“我当年没钱也闯到了今天！”“过去饥一顿饱一顿的真是吃尽了

苦！”但是现在还靠这些表面经验自傲的话就站不住脚了，因为金钱和食物都不像当年那样紧缺了。

我这么一说，有的家长可能会感觉自己在做的事好像对孩子一点儿用也没有，完全束手无策从而失去了自信。其实并不是那样的。父母的人生经验中，有些东西毫无疑问是孩子不曾体验的，也可能是在孩子之上的，肯定也会有什么能让孩子点头赞叹说：“原来是这样，太佩服了！”每个父母都绝对是有的，但必须去发现它才行。

然而，父母却往往把一切都换算成金钱，或者用一般的社会标准来衡量，所以孩子才会很生气。比如父亲会说：“说到在公司的地位，你爸我可是科长！”竟然还在这种地方逞英雄。如果你不回归到事物的本质，孩子是听不进去的。

但在事物最基本的层面，人类的变化并没有那么大，因为说到底，父母比孩子活的年岁要长得多。比如你可以说：“爸爸比你呼吸的空气多。”这就足够让父母引以为傲了。“你要是不服气，你变得比我更老试试！”这是绝对不会败下阵来的。但是大家却习惯于说些浮于表面的东西，“你们年轻人是身在福中不知福”，孩子就会很不以为然，甚至可能会顶撞父母：“别光说我，那你自己到底算老几啊？”这时候你如果再说“说到公司的地位，你爸我……”就不行了。

不过话说回来，如果想在孩子面前炫耀自己的人生经验的话也没关系，只是不要光顾着自己说，也要听听孩子想说什么。让孩子也有表达自己想法的机会，这非常重要。打个比方，如果父亲说：“你爸我当年就算借别人的参考书也要坚持学习。”说完之后，孩子说：“那不是因为没办法嘛。”那么父亲可以继续问孩子：“哦？那你是怎么想的？”这样的话，孩子就会开始说自己的想法，渐渐也能越说越多。父母在谈论自己的光辉岁月的时候，总是容易变成单方面的自夸。他们可能会跟孩子说：“别啰唆，安静听我说！”结果就把孩子的嘴给堵上了。这样是不行的。要试着让孩子也能发表意见，这样才有和孩子沟通的机会。

我的
回答和思考

33
为什么孩子总和我唱反调？

> 因为那些是父母的盲点。没有逆反就没有成长。

孩子真的是很厉害的，他们总能看出哪里是父母的盲点，然后就在哪里出现问题。不过从父母的角度来看，怎么也想不出自己哪里有错。而之所以称之为盲点，就是无论好坏，你自己根本就注意不到。

长处和短处也可以比作硬币的正反面。比方说，父亲如果是个踏踏实实、埋头工作的人，孩子可能会常常心不在焉，“就这么发会呆吧，说不定会发生什么好玩的事呢”，孩子却是这么一种性格。父亲从自己的角度来看，很看不惯孩子这样的行为，“就知道偷懒，这孩子真不像话”；但是从孩子的角度来看，说不定会觉得“老爸每天都重复做同样的事，人生也太无聊了吧”。反过来，假如家里有个每天做白日梦，幻想着一夜暴富的父亲，孩子肯定会说：“老爸，别做傻乎乎的白日梦了，你得踏踏实实工作。”也就是说，孩子总是会从另一方面指出问题所在，所以做父母的其实很不容易啊！而所谓认可孩子，并不是简单地对孩子表示认可，常常意味着也要承认自己的缺点。也正因如此，有些父母才会很难认可孩子的行为。

想一想，人不可能什么都能做到，当一个人在某个方面上努力取得了优势，就会在另一个方面落后，不是吗？人不可能同时在各个方面上获得成功。而从孩子的角度来说，他既可以选择父母擅长的方向，也可以选择父母不擅长的方向。所以我经常这样说：“通常来讲，孩子要么就会做跟父母相同的事，要么会做完全相反的事。”父母稍做改变就可能让情况好转，但这对孩子来说是非常困难的。比如父母是酒鬼，那么他们的孩子要么就滴酒不沾，要么就自己也变成酒鬼，很难做到稍微喝一点酒就满足地停下来。

有一本儿童文学著作叫《谁杀了你》[17]，故事里的父亲在年轻时，想要成为一名艺术家，为此非常努力。但最终他发现自己根本没有艺术天赋，于是就放弃了梦想。之后他找到了一份卖电器产品的工作，

从此拼命赚钱，养活一家人。他的孩子长大成人之后，有一天看到了父亲以前的艺术作品，回到家就对父亲冷嘲热讽地说了这样一番话：“如果我能画出那样的作品的话，可不会带着那些电器破烂儿到处跑。”这对于父亲来说，无疑是最能戳到他痛处的话了。

而这一刻父亲的回答真是帅气无比：“我不是你所期望的父亲的样子吧。我知道自己大概不是什么理想中的父亲，但就算如此，我也不能允许你这样伤害我。我自己对自己都忌讳说的话，你觉得你说出来就没事，那可就大错特错了。如果你想知道的话我可以告诉你，我当年跟自己如何争斗纠结，苦思冥想。终于有一天，我突然明白了我的才华和我的局限。我的才华到底有没有足够的价值，冒着让妻儿挨饿的风险自顾自地去追求艺术？我承认我没有，所以我才认认真真地为养活家人而努力。好了，我现在想要安安静静地吃饭。”[18]

这话真的太令人感动了！“这件事任何人都不能触碰”，能够说出这样一番话，真是了不起。这位父亲并不是说自己做过什么，而是说这是我心中做出的十分坚决的决定。能说出这种坚定的话来，是绝对不会输给孩子的。

而且要说出这样的话，首先需要自己能坚定地活着才行。要是父母还在浑浑噩噩地徘徊不定，孩子肯定会发现，然后对此嗤之以鼻。如果觉得孩子说得很有道理，那么父母诚实地说“你说得很对”就好，或者说“你说得很对，不过我没能做得那么好”。相信孩子也是会理解的。

其实，从整个社会的角度来看，孩子正是在反抗父母、否定父母的过程中逐渐成长为大人的。用简单的话来说，最近男孩子也开始化妆、染发和修眉了，但归根结底，他们只是要做些跟父母的时代不一样的事而已。虽说每个时代孩子反抗的形式都不一样，但每个时代都有反抗。放在过去的话，就算要把衣服领子解开一个扣子，不都需要勇气吗？

这时大人们总会说“现在真是世风日下，没救了”这种话，但孩子嘛，不做点儿惊世骇俗的事就太没意思了。就连室町时代的婆娑罗[19]和江户时代的旗本[20]的儿子们，都会做出骇人听闻的事呢！那个时代的大人们不也认为“这世道没救了”吗？

我的
回答和思考

34
当孩子烦恼的时候，我该做些什么呢？

在“蛹”的时期，不去惊动孩子也很重要。

人们其实特别讨厌别人随意地闯入自己的世界，尤其是心里有烦恼的时候就更是如此，不过父母却经常对孩子这么做。父母想着是为了孩子好，却往往过了度，擅自踏入了孩子的世界。本来让孩子自己安静地哭一会儿就好了，但父母容易因为担心而管来管去，“怎么哭了？”“赶紧说啊！”父母有时甚至会对孩子动怒发火：“不许哭了！”“真烦！”

相比之下，更好的处理方式是允许孩子尽情地哭泣，然后轻轻说一句“等你哭完了来这边吧，我们一起吃饭”就可以了。不管是多么亲近的关系，在有些问题上也束手无策，不能直接治愈对方的痛苦。比如，当一个人失恋的时候，如果别人说：“你打起精神来！”那他肯定很生气吧。而如果能想到“他肯定很难过”，不去惊动他，让他静静地自己待一会儿，毫无疑问这种方法更好。父母可不能总是忍不住过去跟孩子说点儿什么，因为人是在感受伤痛的过程中成长的。如果一直没受过伤的话，无论多么注意，总有一天还是会摔倒的。如果不在真正摔倒之前做些练习的话，到时候就会傻到连怎么摔倒、怎么站起来都不明白。人是不可能不受伤就获得成长的，而且不管自己和别人有多么亲密，人的本质终归是一个人存在。这种体验是非常重要的。

如果父母的直觉很灵敏的话，会立刻明白“这时候我最好别说话”。其实父母靠直觉能领会到很多，比如，“孩子是不是有什么伤心事啊”，所以要多相信自己的直觉。当然，可能孩子根本就不想让父母知道自己的纠结和烦恼。我甚至觉得，其实并没有把所有事全都告诉父母的傻孩子吧？所以父母只要想着“孩子拥有自己的世界，很了不起”，对孩子表示尊重就可以了。

我们心理咨询师的工作也是同样的道理。有时不一定非要“理解”对方，只要能够治愈对方就好了。“你对于神灵有什么看法？”“你对死亡有什么看法？”这样的问题，我不会直接问孩子，孩子也不会跟我说。

只要我能够尊重孩子拥有自己的神灵观、生死观，孩子自然就会慢慢好起来的。其实孩子们的内心中对这些深奥的东西是相当有想法的，所以就算父母不那么理解孩子的想法也很正常。

换位思考一下也就明白了，“‘我’的事，‘我’自己最知道”，这毫无疑问。不过，也有很多连“我”都不知道的“我”自己，不是吗？每个人都很了解他人并不了解的“我”，可像“我从没想过自己在这种时候会大声怒吼”“没想到我竟然会逃避”这样的时候，也是有的吧？总而言之，无论哪种样子都是自己，虽然也有让自己陌生的部分。所以，“因为我是他爸，所以很了解他”的说法就不成立。连“我”都无法了解全部的“我”，父亲又怎么能做到呢？

但在亲子关系中，父母常常会轻易下结论：“我家孩子就是这样。”结果把孩子无限的可能性压制了。比如父母可能会说：“你看看你自己，就这样怎么可能考上大学？”父母觉得自己了解孩子才这么说，可说不定孩子就真的能考得上呢！

在养育孩子的过程中，是用开放性的目光观察孩子的无限可能，还是把孩子塞进自己造出的框架里让自己感觉安心呢？这些既可能是好的可能性，也可能是不好的可能性，但毫无疑问都非常重要。父母很了解自己的孩子是事实，但肯定也有不了解的地方。可现在的父母总觉得“我了解的”，是不是过于自信了呢？优等生不一定一直顺风顺水，被贴上“臭名昭著”标签的不良少年说不定有一天也会发奋向上。无论是谁，都隐藏着未知的可能性。

的确，有些孩子虽然被父母压制了自己发展的可能性，却反而更加努力反抗，最终迈向成功，成为职业棒球选手、演员等，其实那也很不错。要是因为父母的反对就放弃梦想的话，那还是尽早放弃为好。

青春期是孩子成为成年人之前非常严峻的一个时期，用比喻来讲，就是“蛹”的时期。毛毛虫在蛹里面经历身体的痛苦变化，最终羽化成蝶。在这段时间里不去惊动孩子是非常重要的。“这孩子将来会走上哪条道路呢？”怀着这样的期待守护着孩子就好了。

我的
回答和思考

35
孩子对我说“气爆了”“不关你事”，我该怎么回应？

不能只是互相吵嚷，需要的是“真正的对决”。

最近的年轻人经常用“气爆了”这个词，而且正如它字面上的意思，表达着跟对方的关系也“爆”了。消极情感“轰”地一涌而出，人就被冲昏了头脑。但如果他说“好气啊，你想什么呢！”就表示他虽然生气，但关系没有“爆”。真的气到爆的时候，就会说“去死”“别管我”“爱怎么样怎么样”一类的话，关系也随之“爆”了。

有时候孩子说：“滚出去！”听起来好像从此斩断了关系，但他可能会再加一句：“我也去！”就没关系了，只是气话而已。虽然孩子说了气话，但关系没有断裂，这是非常重要的。我对爱情的定义也是这样的，“无论发生什么，关系不会断裂”。

青春期的孩子常说“烦死了”“不关你的事”其实是很正常的。在某种程度上，不经历反抗冲突，孩子就没法与父母分离成为独立个体，所以无论什么样的孩子在这个时期都会说这样的话。只是不要放任不管，在必要的时候敲打敲打。“你要是反对我的话，别光说‘烦死了’，你得说清楚到底反对我什么或者哪里看不顺眼，你得说出来”，有必要跟孩子说一说类似的话，不过也不用每一次都这么说。到了需要这么敲打一下的时候，要说：“我会说出自己的想法，那你也来说说你的！”重要的是要拿出倾听对方说话的态度。

无论是父母还是老师，如果下定决心拿出坚决的态度的话，孩子一下子就能感受到。我想，这大概是与孩子打交道的时候最重要的事情了。只要让孩子知道你的态度是认真的，那就应该没问题。

当你真的非常生气的时候，怒吼一声也是可以的。很多时候，一句怒吼而出的话反而可以修复两人的关系。只是在这个时候，要注意有些“绝对不能说的话”。比如在过去，谁要是对一位男性说“你这个娘娘

腔”，那两人的关系绝对完蛋了，因为有些话在某个时代是绝对不能说的。但现在社会越来越多样化，没法简单说哪句话是绝对不能说的。不过，对于某个特定的人绝对不能说哪些话，其实是能知道的。避开那些不能说的话，这也是所谓的“爱”吧。说到底，没有爱什么都行不通。

无论是亲子关系还是夫妻关系，不擦出些对决的火花的话，情况就不会改变，不过说不定这种激烈的对决一生只有一次。普通的互相吵嚷中，看上去好像是火花四溅，但其实问题不大，因为只是单方面地把自己想说的哇啦哇啦地发泄一通，根本谁都没认真去听对方说了什么。而所谓“对决”，是必须听到对方讲的话。也就是说，真正的对决中也包含着跟自己的对决。亲子之间也是一样。

日本的文化是回避对决的文化，直到今天也如此，日本人回避对决的手法可以说世界第一。但这不是只有坏处，也有值得骄傲的地方。因为就算对决了，也并不一定能得到正确的答案，毕竟获胜的往往不是正确的一方，而是强大的一方。

在日本，就算对方错了，你说句“算了”也就过去了。所以日本人创造了一个大部分人都觉得自己处于中层阶级的社会。在这个层面上，我认为不能忘记日本的优点。但在当下这个时代，总说“算了”这样打马虎眼已经不管用了。今后，对决和怎样去对决就是重要的课题了。

不可思议的是，有些人对着别人可以说得头头是道，但面对应该去对决的人却什么都说不出来。前来咨询的人跟我说：“我也能理解我父亲的心情。”“我父亲会生气也是应当的。”我说：“这些话，不要对我说，去跟你父亲说说怎么样？”可他说不出口。其实父母对孩子的宠溺可能会导致孩子认为，就算不说出内心的想法，父母也理应体会到。因此，在日本文化下，引入第三个人作为中间人，和父母孩子一起谈话，也是一种办法。

我的
回答和思考

36
跟青春期的孩子说话有什么秘诀吗？

> 做好“下决心听对方说”的心理准备。

倾听对方说话真的非常重要，不只是在亲子关系中，在夫妻关系中也是一样。而且听的时候，要沉下心来认真听。“今天听你说一个小时吧”，光是这么想，就会有非常不一样的效果。

说话的时候，听的人越是想逃开，说的人越是会没完没了地重复同样的话题。说的人想，“反正你也没听”，而听的人想，“又在说同样的话了，不听也无所谓”，这样就会变成恶性循环。双方要是都想停止这个恶性循环的话，就要沉下心来决定“今天来听你说一个小时吧”，这样一来情况就会截然不同。“原来你有这么有意思的想法啊”，说不定就会有新的发现。

要是不先想好“一小时”的时间限制，人们就会容易焦躁。比如父亲把儿子叫过来：“来，说说你喜欢什么。你不说话我怎么能知道！”结果搞得孩子更说不出来了。结果就变成了父亲单方面地把自己的想法说上一大通，最后再来一句“好好表现”结束谈话。然而从头到尾都是按父亲的节奏来的，根本算不上是对话。其实初中生和高中生们的心事很难用语言说出来，不了解这一点可不行。

如果父母能想着“听听你说的话吧”，孩子也会因此而感动的，爸爸妈妈愿意为自己这样做，孩子会感到特别开心。因为当父母用正确的大道理说教的时候，真实的父母就躲藏在了“正确的大道理”这个保护伞的背后，孩子就看不到真实的他们了。

至于为什么说是“一小时”呢？是因为人能集中注意力的极限差不多就是一个小时。当然如果你能集中注意力的话，谈话持续在一个小时以上也完全没问题。中途可以倒杯茶歇一歇，没必要卡着时间斤斤计较，毕竟这又不是在做生意。

不过，有些时候最好不要跑去沏茶。当对方在投入地诉说的时候，

你来一句“喝点茶吧”会让对方一下子泄了气。如果是意识到此时对方的弦绷得太紧，“最好稍稍放松一下”，去沏个茶是没问题的。

我有时在咨询中遇见棘手的来访者，也会感到非常累，想要歇口气。这种时候，对方能一下子捕捉到我的心情：“老师，您刚刚走神儿了是吧？”我会承认：“是啊。”“为什么？”“为什么啊，因为听你说话，完全不走神的话我也受不了，人就是这样的。”有些咨询师在这种时刻会道歉：“对不起！”走神就是走神，没什么要道歉的。

电话咨询的时候也一样。就算在电话的另一边，对方发出绝望至极的声音，但如果恰巧我此时很忙，就直接说：“我这边正忙着。”这样明明白白地说清楚，对方也一下就能理解。可这时要是说谎“我现在正有客人”来逃避，对方一定会识破的。人们往往觉得“要是说了实话，我会被对方讨厌吧，会伤害对方吧”，于是净说些模棱两可的话，然而通过“非语言”的方式，你的真实想法早就传递给对方了。不按照自己的内心实话实说可不行，毕竟，人还是得自己活着啊。

听不懂孩子说话的时候也是一样，直接说出“从你说到那儿的时候我就听不懂了”“这点我没跟上”就好了。比方在咨询的时候，有时我说：“等一下，这里我没跟上你。”对方有可能会生气大吼：“什么没跟上！心理咨询师难道不就是靠听人说话来挣钱的吗！”但是我会坚持：“即便是靠这个挣钱，但听不懂就是听不懂。”这样一来，可能对方会对咨询师很愤怒，而这对于他来说是非常有意义的。因为在这时会发脾气的人，一般都是平常很难表现出愤怒、生气等攻击性情感的人。而且我说出那样的话，他生气也是有道理的嘛。不过，不懂就是不懂，没必要不懂装懂。

我不会说“你发脾气不对”或者“我没听懂，是我不对”，因为这会产生隔阂。“说不定慢慢地我就可以明白了，咱们两个人一起再努力一下吧。”当我这样说，就算是这次非常生气的人，下次也会继续来咨询的。

咨询师和来访者的关系，就这样不断地断裂和修复，一直延续下去。在这个过程中，来访者也会逐渐成长，变得强大起来。

我的
回答和思考

37
对于校规有很多争论，那还有必要设立校规吗？

> 只要在规则的前面有“人”，我就赞成。

我非常赞成学校设立校规，只不过，在规则的前面必须有“人”才行。

规则引发问题的是，所有人都躲在规则背后不露面。只把规则拉到前面，自己则偷偷躲在后面，这根本不行。如果只是嘴上说说“规则就是这么写的”，那谁都可以这么说。老师们总是拿规则当挡箭牌的话，孩子们自然就会想要破坏规则，因为不破坏规则，就看不到藏在后面的老师。

我以前在大学当院长的时候，把宿舍的门禁设在晚上十点，结果学生们都嚷着：“为什么是十点？”我就会坚持规则说：“没有为什么，我就是这么决定的。”因为不管我说什么理由都会败下阵来。如果我说“为了安全起见设在十点”的话，一定会被反问“那十一点不也挺好的吗”，在逻辑上我就输了。其实，门禁设在十点这件事我有很多理由可以讲，但全都讲出来的话，学生就没办法发火了。“没有什么理由，这就是我决定的，非要问的话这就是理由”，这样学生就可以骂出“真混蛋”了。其实，妙就妙在这里。要是平时老师总是把正确的道理说得滴水不漏，那学生还能怎么办呢？他们就只有动手了，因为正确的道理都被对方说完了，就只能采取暴力手段了。

这种时候，不要光是说正确的话，躲在这些正确的理由背后，而是“河合”这个人应该挺身而出。面对学生的怒火，我也会说“烦死了”，让我的情绪爆发出来。这样，通过双方的正面碰撞，让事情向解决的方向发展，这也不失为人生的一种乐趣。在双方都大发一顿脾气之后，我说：“不过，今天可真了不得啊，平时必须去甲子园[21]买票，喊‘巨人[22]去死’才能这么痛快，但今天免费就来了一次，真棒啊，咱们下次再来哈！”学生们听了，说了一声“切”。

这其实也是一种教育。学生们会明白，“河合”这个人并没有把他们

当傻子耍，也不讨厌他们，因为我说了“咱们下次再来”。但是，对于动手打架这种绝对不能干的事，我是不会容许的。“连我老爹都没打过我，怎么能受得了被你打？你动手试试啊！申诉？我才不会干那种无聊的事！”没有这种觉悟可摆不平那堆学生，何况，他们也是能感受到你的觉悟的。

不过有些时候，绝对是“走为上策”。真正危险的时候，一定要丢下手头的一切东西立即逃跑。举个例子，假设你在沙漠里行走，走着走着，远处沙尘飞扬起来。此时朝你走来一个人，是强盗，还是公主呢？在看清来人之前，你就必须决定是逃跑还是迎上去。这就是逃跑的关键之处：一切都要在沙尘飞扬起来的一瞬间决定。如果你想着“如果是公主的话我就去见她，是强盗的话就逃跑”，磨磨蹭蹭地等着对方靠近的话肯定不行，因为如果对方是强盗的话，你肯定就被逮住了。如果你决定了要迎上去的话，那就下定决心，就算对方是强盗也迎面而上。

放到养育孩子的情境中，“不逃跑”就是父母要成为一堵“墙”。青春期的孩子有时会动用暴力，但超过了某个限度之后，根本没法叫他停下来，甚至他自己也无法停下来。所以在事态变得无法控制之前就制止孩子是非常重要的，而我管这叫作“墙”。有些中学生在校园里打人、搞破坏，被警察介入制止之后，他们往往会说：“终于有人把我制住了，可算松了口气。”孩子在家里也是一样的，一旦大闹起来，自己也没办法控制。

所谓“墙”，其实就是“绝对不能再往前走了”的意思，即到此为止，不能再继续了。这与对方是什么样的人没有任何关系。只有撞到墙上，孩子才能明白界限，然后在这种经验中逐渐长大成人。墙需要有就算被孩子撞到也丝毫不动摇的强度，否则对于撞上来的孩子来说就太可怕了，因为摇摇晃晃的墙会让孩子感到很不安。

不过，请大家一定不要搞错，“墙”自己是不会动的，也并不会去打孩子。它只是说着“绝对不能再往前”，矗立在那里而已。只有当孩子明白父母是一堵坚实的“墙”的时候，才会非常安心。

我的
回答和思考

38
如果养育中真出了问题，该怎么办？

> 不要只顾着反省，而要考虑“今后”怎么做。

养育孩子的过程中一旦出现了问题，父母一定不能偷懒，而是要认真地思考。另外，也可以考虑跟咨询专家谈一谈。

前来咨询的人大多都喜欢反省，说是“反省癖”也罢。很多人就一句“这件事，说到底还是我们做父母的错”，然后就不再深入思考了。他们似乎是想把反省当作这件事的结束，抱着“我都这样了，别人肯定没什么话说了吧”的态度，因为的确有反省的态度的话，通常就能获得一些原谅。比如在日本，说上一句“对不起”，基本上就没事了。只要反省道歉了，就很容易生存下去。

麻烦的是，有人在犯错之后沉迷于责怪自己，然后轻易地认为这样一切就都过去了。“他已经在反省啦”，寥寥数语就可以顺理成章地逃避他人的责备。正因如此，所以人们全都熟谙此道。但这只是在反省而已，没有做出任何实际的行动。

“我认为这也是我们做父母的错”，“我觉得是我们的教育方式有问题”。面对说着这些话的人，就算问他一句：“那你是怎样反省的呢？”他们也只能说出“我在反省”这种话。这时，我就会说：“那也起不到任何作用吧，这种无用的反省您以后还是别做了。”然后接着说：“先别反省，咱们一起来想想今后该怎么做吧。”

问题已经发生了，不做些实际的举动可不行。如果真要反省的话，到底反省什么地方、怎么反省、要改变什么，思考这些才是最重要的。但是，有效的反省是一件很难的事，因为自己一个人闷头思考的话，常常容易钻牛角尖，或者绕圈子，所以就到了我们这些专业人士的出场时间了。虽然我们只是在倾听，但神奇的是，有个能倾听的人陪伴，说话的角度就会变得客观，就能轻松走出误区，一切都会大为不同。

不过，现在所谓的“专家”也真是五花八门，其中也少不了有些冒牌

货。那些冒牌专家一副高高在上的样子，指挥着你去做这做那，所以很容易辨别出来。被这种冒牌专家教训“这位父亲您怎么这样，得打起精神来啊”，来咨询的人会觉得自己真是失败，除了“是”也说不出别的。然而，如果被教训一句“得打起精神来”就能打起精神的话，那还要专家做什么呢？人不是轻易就能改变的。而真正的专家与冒牌专家的不同之处在于，真正的专家会非常认真地倾听来访者的倾诉，会保持一种“我们一起来思考看怎么解决这个问题”的态度。

所谓专家，并不是总对来访者做“指导”的人，而是面对问题，与来访者一起思考、一起努力的人。并且，他们有着绝不放弃希望的力量。与这样的人一起思考，最终答案一定会浮出水面的。

能把自己的心情化为语言，明确地说出来，这可是一件非常了不起的事。夫妻之间，能对彼此再多说些知心话就好了。如果还能不放弃希望，坚持陪伴在孩子的身边，那就很完美了。不过这也真是件难事。做父母很辛苦，有时甚至会想要放弃孩子。父母可能会想，“反正我家孩子已经这样了，没救了”，或者突然间特别地生气上火。其实就算是亲子之间，也很难做到一直坚持着陪伴彼此，一旦出现了什么问题，父母会心急地想要让孩子赶紧恢复状态，结果反而拖得更久。这不就是最能验证“欲速则不达”的例子吗？

如果在出现问题的时候，能有人跟孩子说：“没关系的，就算四五年不上学也没什么。你想做的事，慢慢做就好。”这样，孩子就能从跌倒的地方重新站起来。这也是我们心理工作者的工作啊！虽然我们没办法立刻治愈孩子，但表现出“你绝对不笨，你想要做的事情非常有意义”的态度，那些一直被骂“一无是处”“废物”的孩子就会慢慢改变的。

另外，有些人的个性与时代的潮流恰好吻合，他们想做的事情正好与社会的需求一致，所以并不纠结。他们当中有人因此欢喜，也有人因“我会不会只是在顺从潮流而已”而烦恼。能赶上时代的潮流，其实是好运。不过，也有人以为自己一直都是时代的弄潮儿，结果却在中年时突然碰壁。这种无常也是人生的有趣之处，是人生历程中的一部分。顺流而行或逆流而上，二者孰优孰劣，也不是一两句话就能说清的。

我的
回答和思考

39
孩子现在成绩很好，将来一定能幸福吧？

> 如果你只看到“名次”，看不到“是什么样的孩子”，恐怕孩子的幸福将遥遥无期。

日本人对什么都喜欢排名，无论对大学还是公司。假如全日本同一水平的大学有很多个的话，应试的竞争就不至于这么激烈了吧。正因为东京大学被评为全国第一，所以人人都想着“无论如何都要去最好的学校”，竞争也就越来越激烈。

说到为什么会出现这种荒谬的现象，我想是因为“东京大学毕业”代表了一种与众不同的身份。很多东京大学毕业的人确实很傲慢，总是炫耀着：“我是东京大学毕业的！”他们认为自己获得了一种身份。

在社会上，一旦确定了身份，竞争就轻松多了，印度的“种姓制度”就是一个鲜明的例子。种姓制度的存在，避免了激烈的竞争，因为身居下位的人不可能攀升到上位，就算有竞争也容易被缓和。与之相似的阶级制度在欧洲也存在，而在日本，明治维新的时候把这些都一扫而光了。但不可避免的是，旧的观念还残留在人们的脑海中。

因此，“某某大学毕业”就无意之间在人们心里变成了新的身份象征。反之，如果信奉能力主义的话，无论是哪所大学毕业的，做事不行就是不行，只有能力强的人才能一步步晋升。但日本可不是那样。虽然社会也在慢慢地变化，可直到现在，“东京大学毕业”还是一个与能力毫无关系但却可以受用一生的“好身份”。虽然在考大学的时候竞争非常激烈，可一旦考上了东京大学，就等于拥有了能保证出人头地的“身份”。而一个人哪怕很优秀，要是毕业的大学排名靠后的话，不管怎么努力，未来也会受限。

完全不考虑人与人之间的能力差异，认为只要肯努力，人人都能获得一定的社会地位，这也是日本的一大特点。日本人对于能力的平等观念是非常强的，但却出现了这样让人想不通的想法：既然都是平等的，那就必须排名，划分级别。

如果孩子说："我考了第十名。"家人并不会说："这样啊，那你以后会走上怎样一条有趣的人生之路呢？"而是会说："你太偷懒了。要瞄准第一名，再努力努力！"这是因为大家都认为人与人在能力上并没有差别。像这样只看排名的话，孩子的压力是非常大的。而且学校要是能把数学好和语文好的学生分开排名的话也就罢了，可学校是把所有科目的分数加起来进行排名的，总分只要高出一分，排名就高。所以为了能排出名次来，本来一些无所谓差异的事情，也非得要设计出能制造差异的考题来不可。而学生为了在这样的考试中取得高分，就不得不大量练习迅速反应、不被题目的陷阱欺骗等技巧，做大量相似的练习题，在题海中挣扎。

跟其他的国家相比，日本人从某种意义上来说相当娇惯孩子。日本人认为孩子小的时候只要学习就好了，别的什么都不用做。只要学习上可以取得好成绩，就会被夸为"好孩子"。小的时候只要学习好，就可以随心所欲，等到长大踏上社会的时候，再接受严厉的社会教育。也就是说，在日本的教育中，社会性的训练在离开学校之后才进行。

有位女士在咨询的时候向我讲述了她的成长经历。她小时候每次考了好成绩都会被夸"好孩子，好孩子"，所以她除了学习什么都不做，但好在考上了很好的大学。但当她想要继续读研究生的时候，父母的态度一下子来了一个大转弯："女孩子不用去读什么研究生，赶紧结婚吧。"这位女士对我说："如果目的是让我嫁人的话，那当初为什么非让我学习？"的确如此，如果目的是结婚的话，那么根本用不着那么努力学习，娇生惯养地当父母的掌上明珠才更好吧！

不顾每一个孩子的特别之处，而只知道关注孩子在学校的名次，这样的结果就是，完全看不到孩子的"个性"。根本不关注是"什么样的孩子"，而只想着名次，想着考好成绩，变成有钱人，结婚生子，忙忙碌碌地操劳，安稳度过一生。可人最终都会归为尘土的，我们到底是为了什么而活着的呢？只做着所谓正确的事，就会让人想问："你觉得有意思吗？"因为并没有"我在活着"的体验啊！这样的人，并不是为了自己而活，而是做了别人认为有价值的事情而已。可这种评价的标准是存在于外界的，而不是内心啊。

"试着做一回自己觉得很有意思的事吧！"这句话，送给所有的父母和孩子。

我的

回答和思考

40
为什么兴奋剂竟然流行到了中学生之间？

> 因为母性太弱，孩子们只能依赖于其他事物。

日本人总是在无意间与人相互依赖地生活着，不只是在家庭内部，在家庭外部也是如此。不仅自己会依赖别人，而且也经常会让别人来依赖自己。比如，自己没喝醉的话，就会照顾喝得酩酊大醉的朋友。礼尚往来，下次自己喝醉的时候，反过来也要靠别人来照顾。哪怕是很年轻的女孩有时也会忽然变得像个妈妈似的任由恋人撒娇和依靠，可态度变化的时候又能说变就变。日本的这种交往方式有很悠久的历史，所以人们都深谙此道，交往融洽。往不好的方面说，总是沉浸于依靠别人的话，人就会变得脆弱；往好的方面说，这种颇具日本特色的名为“甘え”（amae）[(23)] 的社会构造也在发挥着它的作用。

在美国，人们觉得如果允许了别人依赖自己，哪怕只有一次，那么之后就可能一直被对方缠上，这是让人无法忍受的。而原本这些依赖别人的人也被其他人所排斥，认为他们从人格上来讲就是废物，所以当他们四处被拒、无人依赖的时候，就会不得不依赖药物、酒精了。

从这个角度来看，日本这种大家互相依赖的生存模式似乎还是有优点的。这是因为日本是个非常看重母性的社会，而在西欧的文化里缺少了这一部分，所以导致依赖别人成了非常困难的问题。

最近我读了一部英国小说，伯利·多尔蒂（Berlie Doherty）的作品《亲爱的无名氏》（*Dear Noboby* ）。小说的内容是讲，一对高中生男女意外发生了性关系，导致女孩怀孕的故事。女孩非常厌恶这种异物在自己体内的感觉，因此就给肚子里的孩子起了个名字叫“无名氏”，意思是说它“谁都不是”。女孩会跟肚子里的孩子说：“无名氏，你为什么来了呢？”等到了做流产手术的时候，女孩却突然改变了主意，想要把孩子生下来。正是因为她一直在跟“无名氏”说话，让她渐渐转变了想法，想要生下孩子成为一个母亲。

在这个过程中，女孩回忆起自己几乎没有怎么被妈妈抱过。“说不

定，自己和妈妈之间的关系有些奇怪吧……”“会不会妈妈是在结婚前生的自己呢？”随着故事的发展，女孩发现妈妈和外婆的关系非常冷漠，两人几乎不来往。后来，她又知道妈妈原来是“非婚生子女”，也就是没有合法婚姻关系的男女所生的子女……

另一方的男孩，也计划去见一下因父母离婚而分开许久的母亲。他的母亲也是个母性薄弱的人，一开始，她和一位年龄比自己大很多但非常温柔的男人，也就是男孩的爸爸结了婚，但后来她又被一位同龄男性的魅力吸引，于是一走了之。对这个男孩来说，忽然之间母亲就消失了。

就这样，故事在男孩和女孩对“母亲”的探寻之中铺展开来。

说到为什么一些高中生会过早发生性行为，我认为是因为他们没有得到充分的母爱满足。没能得到足够母爱的人会很早发生性行为，这可以说是我的一个理论假说。

书中的男孩和女孩最后分开了，因为他们原本也没有在一起生活的必然性。女孩不得不一边抚养孩子，一边从高中读到大学。她不抱怨“都是他不好”“都怪妈妈”，而是自己扛起了一切，并坚强地活下去。她对艰辛生活的隐忍和“绝对要活下来让别人好好看看”的决心，真的很了不起。不过虽然令人敬佩，但也不得不说她是在“做傻事”。

如果换个更推崇母性的文化，是不是就不会发生后面这些麻烦事了呢？想到这里，我不禁感到日本式的生活方式还真是挺有意思的。

我总觉得还是会有这么一条道路：女性不用那么极端地排斥母性，而且也能作为独立个体活出她们自己的个性。既作为母亲满怀母性，也作为独立个体充满个性地生活，我想兼顾这两者的道路一定是存在的。另外，男性也要充分理解这一点，不然找到这条道路同样会很困难。

我的
回答和思考

41
如今的孩子们看起来似乎都没什么烦恼，是这样吗？

> 可能他们正怀揣着连自己都不知道的深刻苦恼。

如果用过去那种“满怀痛苦的青年”的印象来看的话，现在的孩子们在青春期到成年之前的这段时间里，确实也没经历过什么痛苦，看上去就是一群好像什么烦恼都没有的人。

与其相反，有着非常强烈烦恼的孩子连“我很苦恼”都说不出来，他们怀揣着无法用言语表达的痛苦，而如今的成年人很难理解这一点。

虽说过去的年轻人为了“该怎么活着”而苦恼，但说到底，也就是为做什么样的工作、找什么样的人结婚这类问题而苦恼，等这些事定下来了，这个人也就算是大功告成，确立自我了。也就是说，所谓的成家立业似乎是当时的人唯一的人生课题。

可现在，无论社会经济多么不景气，找工作、结婚、把孩子送进大学……这些问题的解决都比过去容易得多，根本就算不上是什么烦恼了。解决了令过去的人烦恼的这些问题后，人们的烦恼反而变得更加深刻了，现在的孩子们都开始直面“人为什么活着”“我为什么会存在”这样一些根本性的命题了。

与这些根本性的命题相比，为成绩和工作而烦恼的话就都变得傻里傻气的了，简直让人想说：“那算什么啊！”因为思考的问题太过深奥，所以他们自己也不太清楚在烦恼些什么，总之只知道那些别人为之高兴的事都很无聊。这样一来，人就会变得没有精神，对什么事物都消极对待，整日无精打采的。就算和朋友聊天，也会说出“拿学分什么的真没劲”“找到工作又能怎么样”一类的话，但要是被问到“那你想做什么”，却一句也答不上来。

说到这些根源性的深刻烦恼，其实从人类诞生之初就存在了，只不过人们没注意到罢了。举个简单的例子，在战争时期几乎没有人得神经

症和厌食症，因为根本吃不上饭。在“没有食物可吃”“可能会丢了性命”的时候，人根本就不会，也没有办法去思考什么“人为什么活着”这种问题。也就是说，一些生活上的浅俗烦恼，让我们得以不必去面对那些根源性的深刻烦恼。这一点，看看成年人的生活状态就明白了：有很多人都因为不愿意直面深刻的问题，于是天天嚷嚷着“太忙了，太忙了”而四处奔忙。

这些深奥的问题从很久以前就存在着，只不过主要由那些天才代替我们去思考罢了。可到了现代，我们普通大众也不得不面对这些曾经只有天才们才需要面对的生死问题、哲学问题。

仔细想想的话，其实我们人类从出生开始就必定会迎来死亡，仿佛抱着炸弹一样。有意识到这个“炸弹”并与这个命题正面对抗的人，也有根本没有察觉到“炸弹”而轻轻松松活着的人，每个人都有各自不同的人生。如同有的父母轻轻松松地活着，却把所有的艰难都让孩子承担；有的丈夫轻轻松松地活着，妻子却苦不堪言。

原本就有稳定的人际关系和基本安全感的人，就算遇到这些根源性的深刻问题，也会想“总之先活下去吧”，这样也不会太过于沮丧低落。可对于那些原本就缺乏社会支持的人来说，这些问题就变得相当困难了。其中，有一部分人就会向我们心理咨询师寻求心理帮助。

在谈话、咨询的过程中，这些人并不会马上找到关于人生、死亡、生命等问题的答案，但他们莫名地会逐渐对一些与答案无关的小事产生兴趣，比如，任何行动都做不了的人，开始读小说并且认为“挺有意思”，或者是稍微有了一点点想要学习的动力等。这时注意别让他们感到不好意思，耐心地回应“嗯”，他们就会恢复精神，开始做些事情。我虽然经常说内在世界，但其实内在世界和外在世界也有着很大的关联，思考“人生该怎么活”的确很重要，但“怎么活给别人看”也很重要。

对于那些根源性的问题，我们不可能轻易就得知答案，也不可能在青春期烦恼过一次之后就解决了一切问题。然而，在烦恼的过程中我们会明白一个道理：先要活着。也就是说把根源性的问题放在心里，带着问题去生活。我们心理咨询师的工作就是支持这样做的人们，并让他们意识到：“那些问题慢慢考虑就好，哪怕花上一生时间去思考。”

我的
回答和思考

42
为什么青春期更容易出现身心疾病？

> 这是压抑情感表达、追求理智的现代社会所特有的“文明病”。

过去的人们把感性和理性都同样看待，自然地生，自然地长，顺其自然地活着。可越是到了现代，对于理性的评价就越高了。这样一来，人们开始认为，能控制自己的情感、能理性地生活的人非常了不起。这样就会导致就算我们有点生气和愤怒，也要用理性控制愤怒，并且觉得能在愤怒时保持沉着冷静的人才了不起。

随着这种思维方式逐渐变得极端，人们控制情感的力量也变得越来越强大，结果就导致了人们不仅仅是压抑情感，而是完全与情感切断了联结，永远“理性先行”。这样一来，人们的情感表达就不再活跃，表情也越发单调了，最后情感与身体之间的联系被完全切断，变成了缺乏情感的人，甚至出现心理生理障碍。

情感与身体之间原本有着极其紧密的联系，情感的反应基本都会伴随着身体的反应，比如起鸡皮疙瘩、出汗、流泪、手发颤、心跳加快等，多数时候都是身体与情感一起反应的。举例来说，如果有个人在你面前摔倒了，你并不会考虑“这时候要不要表示关心”，身体一下子就会做出反应。而现在，这样的身体反应与情感，或者说与心灵的联系断了。如今在前来咨询的人中，这种情况也很常见。

长此以往，在说不清是心理还是身体的地方，就会出问题，也就是所谓的心理生理障碍。有人认为心理生理障碍是一种身体表现出症状而症结在心理的疾病，但其实心理生理障碍是更为复杂的，无论是从心理着手还是从身体着手，都不容易治好。

从某种意义上来讲，心理生理障碍是一种“现代病”，也可以说是一种“文明病”。这样说来，无论父母怎么做，孩子们都有患上心理生理障碍的可能，所以不能简单下结论说“都是因为亲子关系不好才会这样的”。放在以前的话可能还更容易弄清原因，但现在，心理生理障碍有

一部分是我们的文化导致的，因此也很难治疗。

养育孩子也是一样的道理。似乎大家都懂得养孩子的道理，于是就过于依靠那些道理来行事了。现在的父母们总是按照书本上写的方法来养育孩子。就算充满情感，也会用理性去考虑“这时候不应该这么说吧”，于是就把情感给压抑了。其实不需要太过较真是否理性，大可放开一些去表达，像“哇，真有意思”“你个捣蛋鬼”……这样养育孩子就可以了。

在青春期女孩身上常见的心理生理障碍就是厌食症。当然了，有一些孩子就算一时抗拒吃东西，稍微等待一阵子就可以恢复。不过一旦症状持续的话，就有可能是厌食症，应该寻求专家的帮助。

厌食症的背景中，有一部分是对身体性的拒绝和否定，也就是对于自己女性的身体难以接受，或者说不想成长为成年的女性。她们对于女性性别的厌恶会清晰地展现出来，因为女性心灵与身体的联系比男性更强。如何接受自己的身体与如何接受自己这个人，这两者的联系紧密到无法分开来看待。

当女孩患厌食症的时候，有必要考虑一下她与母亲的关系。因为女儿如果能够接受自己和母亲有相似的身体、过相似的生活，那就没什么问题，但罹患厌食症的女孩们往往无法接受这些。这种情况下，病因就有可能是女孩不能接受母亲的生活态度，或者对父亲和母亲两个人的生活方式都接受不了，毕竟孩子们能学习的榜样就是他们的父母了。另外，每个时代都有每个时代的“时代精神”，到底是这样好，还是那样好，众说纷纭，孩子也会受到影响。

但大多数时候，孩子本人并不会意识到上文提到的这些。毕竟对女孩来说，要如何作为一个女性长大是说不清道不明的事情。

女孩如何接受性，男孩如何控制性，这些都是青春期的重要课题。而且，接受还是控制，不同的人有不同的生活方式。

我的
回答和思考



第五部分

成年早期，在养育终点适时放手

当孩子长大，请让树木归入森林。

无论孩子长多大，父母都还是会替孩子操心。

即便如此，当孩子开始认真谈恋爱的时候，父母的任务也就可以告一段落了。

43
孩子不听话，好像我们之间的纽带断了，怎么办？

> 与强劲的纽带相比，考虑如何凝聚厚实的羁绊更好。

一说到跟孩子处好关系，人们通常马上就会想到跟孩子一起聊天、带着孩子去玩儿等，但其实比起这些，在孩子平时主动找自己“喂，妈”“哎，爸”的时候，自然地回应孩子，对建立好的亲子关系来说才是更重要的。

在孩子找自己的时候，是冷淡地说：“你真烦！”还是回应：“嗯，怎么啦？”“什么？”这两种反应带来的效果是完全不同的。从孩子的角度来看，跟父母聊天是一件很有意思的事。有些父母能做到自然地回应孩子，当孩子靠近时，他们会认真地点头倾听，而在其他时候，就适当地应对，十分自然。旁人看到可能会觉得“什么啊，那对父母是不是太随意了啊”，但其实在关键的地方他们可一点儿都没有松懈。但如果父母始终掌控着主导权，还用头脑理性地判断“必须跟孩子认真对话”的话，那就跟孩子之间出现错位了。

在亲子关系上，经常被提到的一个词就是“牵绊”。“牵绊”也就是“纽带”，就是相互之间在某些地方联结着的意思。在发生紧急情况的时候，相互之间有所联结当然是件好事；但从反面来看，其实“牵绊”或者“纽带”也会束缚人的自由。所以“牵绊”也有“束缚”的意思。因为我们现在都很担心“纽带”过于疏离的状况，所以在使用“牵绊”或者“纽带”这个词的时候，往往只考虑了积极意义，但其实在父母强调其积极意义的时候，对孩子来说却成了枷锁。

人们常说“强劲的纽带联结着我们”，可我认为比起强劲的纽带，深厚的纽带更重要。我所说的“深厚纽带”，意思是指让纽带变得很长，长到能够一直联结到极其深远的内心的理想状态。也就是说，如果两个人彼此之间的关系在深层次上尽可能地往深远发展，甚至深远到“无限远点”，那么只要在这一点上是联结着的，对方走到天涯海角也没关系，

因为他们彼此在心灵的最深处联结着呢。父母与孩子之间也是一样，只要在深层次联结着就好。那些把纽带搞得又短又强劲的人，其实只是在控制对方而已。如果纽带能够不断加深，那么对方会变得越来越自由，但彼此之间仍然是联结着的。

如果联结短而直接的话，就很容易变成父母对孩子“不行”“不许去”的命令关系，因为父母根本受不了孩子从自己的领域中踏出半步。这样一来，父母倒是省了事，但被父母依赖的孩子就疲惫不堪，禁不住想要逃离了。这时父母就会说“我们之间的纽带断了”“被孩子背叛了”这种话，可这不是理所当然的吗？从孩子的角度来说，他们已经被逼得喘不过气了，除了逃离没有别的办法。

举个例子，假如孩子没有像平常一样按时回家，此时父母如果勃然大怒的话，一定会跟孩子吵架。其实父母应该心平气和地问：“做什么去啦？”孩子会回答：“因为……所以才回来晚了。”那么父母就要回应：“原来去做这件事了，真有意思啊。”这句“真有意思啊”就会进入孩子的内心深处。如果能做到这种程度的话，孩子去再远的地方也没关系。

有些父母心胸狭窄，一听说孩子谈恋爱就会立刻气得要命，但其实如果父母没有活出自己的人生的话，是没法用“这孩子终于也有恋人了”“孩子已经长到这么大了啊”的想法来看待问题的。如果自己有自己的人生，孩子也有孩子的人生，那么亲子之间的联结就会非常深厚。

这样一来，就算孩子不按照自己的意愿行动，彼此之间的“纽带”也会变得越来越深厚，因为双方的关系伴随着理解，也伴随着友情。无论亲子、恋人还是夫妻，关系中有了友情就有了厚度。因此孩子去哪里都没关系，因为双方的信赖深厚。

不过，也有一些很了不起的人会说：“不需要什么理解，我完全信赖那个人。”就像有的母亲会笃定地说：“那孩子绝对没问题！”这并不是自以为是，而就是事实。这种天才一样的人，并不是靠用头脑思考来解决问题的，而是拥有着“信任他人”“爱他人”这样可贵的品质。

人际关系真是不可思议的东西，真正的信赖和装出来的信赖完全不一样，孩子非常清楚这两者之间的差异。

我的
回答和思考

44
为什么我一烦恼起来就困惑得什么结论都得不出来？

> 能够带着纠结活着是“成年人的条件”。

真正想好好养育孩子的话，难免会出现很多麻烦事，让人烦恼不已，又困惑不解。烦恼和困惑本身不是问题，而明明存在问题却不好好思考，这才是问题。我们这些从事心理咨询工作的人也一样，要是从来没有经历过迷茫，也从来没有遇到过困惑，还真做不了心理咨询。有忍耐这种心存烦恼、困惑和纠结的力量才是最重要的，我称之为“纠结保持力”。

人们都觉得忍耐内心的痛苦和纠结实在太让人难受了，所以常常试图去避免烦恼和纠结，迅速选择一种结论了事。“我没有错”“是我这个当妈的错了”，像这样不分青红皂白，轻而易举地下结论的确方便又简单。但其实如果不急于下结论，而是思考：“我这个当妈的有可能错了，但也有可能没错，到底是不是我的错呢？”毫无疑问，这种思考是非常耗费能量的。在心理咨询当中，在来访者说了一番充满矛盾的话之后，咨询师能否把这些全盘接受是非常关键的。不要说“你这话说得很奇怪啊”，而是换个角度想想“也可能确实是这么回事”，这样就能训练自己的“纠结保持力”了。

对于那些将来想成为心理咨询师的学生，如何培养他们的“纠结保持力”呢？我认为讲笑话很管用。当学生正自以为讲得精彩绝伦的时候，我在一旁插嘴说个笑话，表达出完全不同的观点。这时学生们会哄堂大笑，但过后，那位学生会思考：虽然像是开玩笑，但河合老师说的话可能有道理。这样一来就会产生内在的纠结。这对于学生也是一种教育。

瑞士的苏黎世有一位著名的治疗精神分裂症的医生费里茨，这位医生是个四处播撒“纠结种子”的人。一次我的朋友去了由费里茨当院长的医院学习，回来后却说：“从来没那么生气过。”原来，由他负责的一个

患者申请圣诞节回家，于是我朋友就去和费里茨院长讨论这件事。费里茨院长斩钉截铁地说：“不行。那个患者应该而且必须待在医院里。”因此我朋友用尽全力说服了患者，让他在医院里过圣诞节。然而，在圣诞节当天，费里茨院长突然去了那位患者的病房，看了他一眼之后说：“你圣诞节要待在这里吗？圣诞节应该回家过，赶紧回去！”于是患者非常生气：“院长都让我回家过圣诞，那个主治医师怎么回事啊！”我朋友气得要命，跑到费里茨院长的办公室大吵了一番，结果费里茨院长只是“哈哈”地笑了几声。

其实，费里茨院长最初的想法的确是觉得不能让那个患者回家，但是在圣诞节当天看到患者之后，就觉得“还是让他回去更好”，这在费里茨院长的心里完全不矛盾。他是在每时每刻观察患者当下的状态，据此做出符合患者自身情况的决定而已。所以我们心理治疗师、心理咨询师说的话常常是朝令夕改的。我们会毫不在意地说着矛盾的话，所以每当别人说“老师，您说的话自相矛盾了”的时候，我就会回应“哦，自相矛盾了啊，哈哈哈”这样的玩笑话，把矛盾的种子四处播撒。

家庭这个地方，融汇着父亲的历史和母亲的历史，所以在根本上就存在着如何调整两者矛盾的问题。能够让人通过亲身体验学习到内在的纠结，这也是家庭的意义所在。养育孩子的时候，是说“不行”来制止孩子好呢，还是说“等一等”来观察一下好呢？这就是纠结。尤其是在今天，按照与父母相同的方式行事基本上已经行不通了，所以大家不得不每件事都自己思考，重新想出新办法，这也是当今父母们的不易之处。

而且现在的学校都在教些不矛盾的东西。比如在学校里，“纠结保持力”少的孩子就显得很聪明，他们在老师提问之后，毫不犹豫就能立刻说出答案。而且那些问题都只有一个正确答案，根本不存在什么纠结。可世间正是因为一件事有很多种答案，所以才趣味横生啊！在双方发生争执的时候，听了一方的说辞，再去听听另一方的讲述，基本就会发现双方都有他们各自的道理。而且现在连家庭也变得像学校似的，根本没有地方可以培养孩子的“纠结保持力”。

内心怀揣着很多纠结的同时，又能够有耐力忍受下去，这就是我所定义的“成年人”。

我的
回答和思考

45
我和孩子总是起冲突，是我们相性不合吗？

> 还是先检查一下夫妻之间有没有需要解决的问题吧！

所谓“相性”，也就是投缘不投缘，在亲子之间也会存在。不过，在想到“我跟孩子相性不合”的时候，不如重新审视一下夫妻关系，说不定就明白原因了。

有的夫妻因为聊得来才结婚，有的夫妻则恰恰因为想法不同但彼此互补而走到一起。孩子继承了双方的基因，有的孩子遗传自母亲的方面多一些，有的孩子遗传自父亲的方面多一些，于是父母与孩子之间就会产生奇妙的碰撞。有的父母与孩子很像，关系就十分亲密，而有的父母与孩子想法完全相反，就会闹得不可开交。

比如，妻子的性格和你有些不同，有时你可能会因为她跟自己太不一样而动气，但一般来说不会太过在意。然而，如果同样的事发生在女儿身上，你就会非常生气并与女儿争吵：“怎么净做些莫名其妙的事！”“我家怎么生出了这样的孩子？”

如果从夫妻关系的角度重新看待这个问题的话，你可能会恍然大悟：“啊，原来是这么回事。”其实也就是夫妻之间的矛盾转移到了父母与孩子之间。原本想对另一半说：“你这想法太奇怪了！”但因为说不出口，最后就发泄给孩子了，因为对自己的孩子不会有那么多顾虑，压抑已久的话更容易说出口。

如果夫妻双方都能够意识到这一点，情况就会渐渐发生改变。“这孩子真像你啊！”“这事是这样吧？”说着说着，夫妻关系就会慢慢调整了，以前说不出口的话，也能慢慢表达了，夫妻双方也会逐渐接受对方与自己不同的地方。

要是一直不能挑明这些想法的话，愤怒和牢骚就都会发泄给孩子，所以你才会以为是自己与孩子性格不合。其实这根本不是性格合不合的问题，而是夫妻之间的问题转移到了亲子之间而已。

现代社会以小家庭居多，所以夫妻关系对亲子关系的影响巨大。在过去的大家族时代，就算夫妻关系没那么好或是父亲经常不在家，也不会面临像现在一样严峻的挑战。因为过去一大家子人都住在一起，虽然有很多事不得不忍耐，但也有很多人来帮忙承担父母的责任。小家庭里的成年人只有父亲和母亲，所以夫妻关系对孩子影响非常大。父母两人的关系直接塑造了家庭的气氛，如果父母关系冷淡、经常吵架，那么在这种家庭气氛中成长的孩子就会受到伤害。

通常来讲，说到养育孩子，什么都不如母子关系重要，但母子关系的背后是由夫妻关系来支撑的。虽然母子关系重要，但也绝对少不了父亲的支持。如果父亲在外面吃喝玩乐，那么只靠母亲一人也是很难做到的。偏偏是这种在外面吃喝玩乐的父亲，回到家总会批评妻子："你的教育方法不行！"对于这样的父亲，我就会在谈话之前问："那么你为什么会跟这种教育方法不行的人结婚呢？"所以我常说，家庭里的事，从来不可能只有一个人是"错的"。

所以，大家可以试着思考一下："为什么我选择这个人做自己的妻子／丈夫呢？"不可思议的是，人们最终都跟与自己匹配的人结婚了，仿佛命运的红线真的存在。人们可能认为结婚对象的选择靠的完全是自己的意志，这就大错特错了，因为在这其中是连当事人都意识不到的动力在起作用。

所谓夫妻，就好比在河水中矗立的两根木桩，而夫妻关系，就好比在两根木桩之间撑开一张网。选择离自己近的木桩的话，虽然拉网很轻松，但捕鱼的收获就会少一些；选择离自己远的木桩的话，虽然拉网很辛苦，不过捕鱼的收获就很丰厚。是选择跟自己相似的人，在近处的木桩上拉网呢？还是被与自己不同甚至相反的人吸引，在远处的木桩上努力拉网呢？这只能听从命运的安排了。

我的
回答和思考

____

46
养育孩子该以什么为目标呢？

养育出“能够活出自己的人生”的人。

孩子其实天生就有着自我成长的力量。虽然这么说，但家长也不能对孩子放任不管，而是要把孩子培养成勇于承担责任的人。也就是说，家长必须把“勇于担当”作为养育孩子的目标，这个目标也是一种自立吧。

在美国，当父母认为孩子到了一定年龄之后，就必须切实地让他们承担起自己的责任来，非常严格。举例来说，父母让孩子们投标粉刷墙壁的任务。哥哥要价50美元，弟弟要价10美元，那么任务自然就交给要价最低的弟弟了。但弟弟还小，根本不明白是怎么回事，只是为了赢过哥哥，才把要价写得很低。可赢得任务之后，就必须独自一人完成，就算是边哭边做，也必须干完。而且他还会被哥哥说：“看看吧，活该，这是你自己的责任啊！”美国的父母非常清楚自己身上背负着的义务：必须把生活中独立承担责任的残酷教给孩子。因此，才会如此严格。

但是，在教会孩子承担责任时最重要的一点是，不要把自立和依赖看成是完全对立的东西。没有依赖的自立应当叫作孤立，因为人与人的关系已经断裂了。正是那些能够适当依赖他人的人才能学会自立，甚至说适当的依赖是自立的支持和保证也不为过。“自立”其实是在亲子之间建立的一种崭新的关系，希望父母和孩子都能明白这一点。

通常社会上会认为“失败=否定”，但家庭应该是个即便出现了失败，也不会贬低孩子的地方。家人会说：“下次再加油吧！”“你没问题的！”不会立刻就把“失败”等同于“否定”。不因孩子的失败就降低对孩子的评价，这才是家庭。不过，父母和孩子都有必要认清失败的事实，说什么“这才不是失败！”“这没什么大不了的！”只是自欺欺人而已。

无论是失败还是成功，孩子“存在”于此就已经是一件了不起的事了。如果能够不断肯定孩子的“存在”，那么将来孩子长大了，即使遇到困难也不会陷入自我厌恶之中。甚至可以说，现在的家庭教育决定了孩

子在将来面对失败、感到自己的局限性时，是陷入自我厌恶之中，还是能够肯定自己，重拾信心，这都取决于父母是否能肯定孩子的“存在”。所以，即便孩子有很多缺点，如果父母能够肯定孩子作为独立人格的尊严，那么将来孩子遇到挫折也能够重拾信心、确立自我。

只要家长心中明白这一点，那么当孩子失败的时候，即使说了一句“哎哟，失败了啊”也没关系的。因为这话里没有掺入其他层面的评价，只是针对错误、对待失败本身说的，并不是对人格的否定。有些笨拙的父母想着“不能伤害孩子”，所以嘴上不指出孩子的失败，但因为心里就是那么想的，反而会在不知不觉间把评价传递给孩子。

家庭的作用本来应该是体现在这种无法计算的、肉眼看不见的地方的，但因为看不见摸不着，所以父母就很难安心，总会忍不住倾向于关注那些能看得见的部分，这可能已经不仅是养育孩子的问题了。不知从什么时候开始，家庭变得和学校甚至公司一样了，只用冷冰冰的数字来评价孩子。如今人们需要重新思考一下这些做法了。

所以说，“爱”真是很难啊。每个人都有自己的个性特点，人与人之间充满了多样性。虽然你自以为是爱着对方的，但那到底是不是真正的爱呢？谁也说不清楚。小婴儿“哇”的一声大哭起来的时候，立刻飞奔过去是爱呢，还是稍微等会再去才是爱呢？想也想不明白。

爱这件事，最关键的就是肯定对方的人格。但要在肯定对方的自主性和人格的同时爱对方，实在是非常难的事情。其实，有很多人都忘记了对方是个有自主性的活生生的人，以为像爱一个洋娃娃一样地爱对方就是爱了。

孩子的幸福，是由他们自己去创造和构筑的。有些父母并不以孩子的幸福为中心，认为只有把孩子放在他们以为的“幸福的状态”里才能安心，但这不过是自以为是罢了。真正的幸福，是让孩子“活出自己的人生”。

我爱他（她），即使他（她）是一个叛逆期的孩子。只要想想，就会明白爱的不易之处了。

我的
回答和思考

47
倘若养育孩子有终点的话，那是什么时候呢？

> 当孩子开始认真谈恋爱了，父母的任务就算是告一段落了。

养育孩子有终点吗？在如今的社会里，恐怕也没办法清晰地标出终点。在过去，元服、结婚等仪式作为孩子成年的标志，但现在这种仪式感已经越来越弱了，所以无论孩子多大，父母都还是会操心。不过从另一方面看，有事可操心也是件了不起的事。有各种可操心的事，不就是人生吗，当作一种乐趣就好了。区别只在于，是操心，但不太影响生活，还是操心得让生活也变得一塌糊涂呢？即便如此，当孩子开始认真谈恋爱的时候，父母的任务也就可以告一段落了。

孩子带回家的交往对象有可能是父母完全不喜欢的类型，这就相当于是孩子在控诉："我家父母不行。"父母如果有意见，可以说"我确实讨厌那个人""我们就是合不来"等，但你要明白，孩子选择的伴侣如何，就体现出对父母的态度如何，就好像是对父母做的所有事"算总账"一样。明白了这一点，就会知道父母很难对子女的婚恋问题简单地下结论了。

有一点需要我们格外注意，那就是在过分亲密的关系里，除了背叛没有其他离开的办法，这是人生中很悲哀的一件事。无论是恋人、朋友，还是亲子之间，有时都要靠背叛才能分离。

背叛，顾名思义就是"在背后叛变"，意味着把绝对的信任关系化为乌有。在一般意义上来说，是人类行为中最令人不齿的行为之一。然而可悲的是，有时除了做这种令人不齿之事以外没有其他的办法能解决问题。假如能明白这一点的话，"背叛"后的关系还是有恢复的可能的。

在临床心理的工作中，时不时也会出现"背叛"。比如，有位来访者一直在我这里接受心理咨询，当他逐渐有了精神并且开始好转的时候，却突然跑去见了另一位咨询师，回来后还对我说："跟河合老师咨询的时候，您总是在听，什么有用的话都不说。可那位老师不一样，他给了我很好的建议。"然而，这都是因为他终于开始好转了啊，所以像"这样

做比较好”的建议也能听进去了。他又接着说：“多亏那位老师，我现在好多了。在河合老师这里的十年咨询都没什么用，还不如那位老师的一次咨询有意义。”这时，我不禁想：“我被背叛了！”当然也有人在“背叛”后又回来找我，或者寄来一封写着“万分抱歉”的道歉信。

但如果我能早点明白的话，就不会出现背叛这种事。也就是说，所谓背叛，是因为我对对方过于亲密，超过了限度。我本来不必和对方那么亲密的，但因为看到他开始好转后非常高兴，不知不觉就变得更加亲近了，这才让他产生了背叛行为。

亲子关系也是一样，有时孩子不得不做出看似是背叛父母的事才能成长。如果母子一体性过于强烈，那么孩子只有做出背叛父母的姿态才能跟别人结婚，或者孩子会选择父母肯定会反对的恋人，因为不这样就没法离开父母。

相反，如果一个人在童年没能充分体验到“母子一体性”，那么常常会在与异性的关系中找回这种一体感，也就是在恋爱关系中掺入了亲子关系的成分。不过，与寻求“母子一体性”的男性交往时，女方会渐渐受不了。虽然喜欢对方，但还是会很想说：“我可不是你妈！”当然，如果女方觉得“我也可以当你妈”，那倒是也没关系。

悲剧的是，有的男性与愿意承担自己妈妈角色的女性结了婚，在获得了“母子一体性”的治愈之后，就分手找更加年轻漂亮的女性再婚。这种情况在美国更为常见，人们甚至还给这种新妻子取了个名字，叫作“奖杯太太”。

至于寻求“母子一体性”的女性，有的会选择可以替代母亲的、能感受到温柔母性的男性做伴侣，有的会不停地与很多男性交往，因为肉体的一体感也与母性有些相似。

因为人们总想在谈恋爱的时候找回很多东西，所以常常会出现很多神秘而不可思议的事。有时莫名其妙地喜欢上一个人，似乎只要有那个人在就很开心，而之所以会出现这种情况，是因为有很多其他因素混入了恋爱关系中，是强大的治愈功能在起推动作用。这样的例子还能举出很多，不再赘言，其实生活中的很多事都是超越了理性的。

我的
回答和思考

48
为什么家人住在一起很重要呢？

> 接受难以接受的东西是一种“家庭禅”，家庭是锻炼它的道场。

家庭就像“树”一样，总有一天果实会离开大树，然后“砰”的一声掉到地上。但果实在成熟之前都要一直与树待在一起，如果还没成熟就离开，也很让人伤脑筋。

家庭成员之间由一种“不知道为什么，但要在一起”的关系紧密联结着。在这个凡事都需要理由的时代，能共同拥有这种“虽然不明白为什么，但我们成了父母跟孩子”的命运般的关系真是非常重要。从孩子的角度来看，他们没法选择自己的父母，因为他们确实是在什么也不知道的情况下，就来到这个世界上了。这么想的话，父母对于孩子确实是负有责任的。

现在的夫妻可以想离婚就离婚，但婚姻这件事，既有体现人们主观意志的一面，又有命运安排的一面。从主观意志的层面来看，既然结婚是自己决定的事，那么结束婚姻当然也可以自己决定。但现如今，主观意志这一面占的比重似乎太大了。我觉得不要只重视这一面，也该看看命运的那一面。从命运的层面来看，有“因为是命运的安排，所以不能离婚”这种想法也不足为奇。要是两个人从没体验过“共同命运”的感觉的话，那这种婚姻也实在太让人遗憾了。

父母与孩子之间就算断绝了关系也还是亲子，这绝对是命运般的关系了。所以在家庭之中，同时存在着“无论何时都可以离开”与“绝对无法分离”两个方面的矛盾，我称之为“家庭的十字架”。“家庭的十字架”会产生出强大的家庭动力，研究起来也特别有意思。

家庭中除了夫妻、父母之外，还有兄弟姐妹这层关系。虽然谚语说“兄弟长大成路人”，但我认为“兄弟姐妹之间的关系正是与他人建立关系的初始”。对于家里的老大来说，老二的出生相当于一脚插进原本只属于老大的亲子关系里，这可是件大事；而对于老二来说，本该绝对

纯粹的亲子关系里，从一开始就多了个奇怪的家伙。体验“接受这种难以接受的事情”的经历，正是在为成为社会人打基础。

不能只顾着看表面问题而轻易下结论。当孩子出现问题时，不要立刻说“是学校的错”“是他那个朋友的错”，而要先从自己身上找原因。就好像当认为母子关系有问题的时候，不如先审视一下夫妻关系，因为夫妻关系先于母子关系。而且一个孩子的问题解决了之后，可能其他孩子又出了问题，家庭关系总是牵一发而动全身的。

就算父母用“都是学校的错”来试图逃避自己的责任，孩子也常常会逼着父母直接面对问题。“把你的真本事亮出来！”孩子会用这样的态度逼迫自己的父母出面去找学校，所以我常说“家庭禅”，就是因为孩子提出来的问题就像修禅之人打机锋一样考验对方。

为了孩子的问题来找我咨询的人，通常都会从“我家的孩子真是没救了”这句话开始。我只是一边“嗯、嗯”地应对，一边倾听下去，慢慢地他们就会发生变化。“多亏了这孩子啊！”“多亏孩子不去学校了，我才有了这么多改变！”家长的想法改变了之后，说不定孩子也重新去上学了。危机往往也是机遇啊。

说起孩子，他们既像是父母的一部分，但又与父母有很大不同，不知道他们到底在想什么。养育孩子，就是养育一个既像自己又不是自己的人。这是一种很了不起的体验，只靠自己的力量很难做到，但又必须负起责任来。孩子是“独一无二”“这才是我”的一种存在，没有任何与之相似的其他东西，是从盘古开天辟地以来仅有的唯一一人，谁都无法相比。这也巧妙地吻合了荣格心理学中“自己”的概念。所以，与我所认为的“自性实现”最契合的就是养育孩子这件事了。

我的
回答和思考

“自性实现”与养育孩子

“自性实现”这个词现在很时髦，感觉很多地方都在用，但在我看来，这可不是自性实现，叫“自我实现”[(24)] 或者“利己实现”还差不多。

当然也不是说“自我实现”不好，“自我实现”也是非常重要的。在以前的日本，大家是和其他人相互联结、相互依存地生活着的。可是，人们在第二次世界大战后就变了，觉得不能像以前那样了，强调个人才是最重要的。尤其是女性，在漫长的历史中，她们的自我一直都被压抑着，不能做自己想做的事，被迫服从于“母亲”这个理想形象。所以，和不愉快的过去断绝关系，做自己想做的事也是理所应当的，放手去干就好。比如，努力经营一个自己的小店、做自己喜欢的工作、努力争取人们的认可等。但我们必须明白，这些都是“自我实现”，只不过是想要实现一个小小的“我”而已，算不上特别了不起。

◇

“自性实现”是瑞士心理学家荣格提出的概念。

自近现代以来，西方人一直认为自我的确立非常重要。日本人也不再看重“与他人联结在一起”的重要性，转而学习西方人的思维方式，认为确立与他人独立开来的“自我”才是最重要的。

但后来发现，就算切切实实地把自我确立起来了，到了中年还是会有巨大的焦虑和不安滚滚袭来，也就是所谓的“中年危机”，而与这种焦虑相对抗的，就是荣格所说的“自性实现”。

大约在1930年，在因心理问题来找荣格做心理咨询与治疗的人当中，有三分之一是看上去似乎什么问题都没有的人，他们拥有地位、金钱和名声，是确立了自我的成功人士。但正因为已经很成功了，所以就不知道下一步该怎么办了。荣格写道：“拥有一切并完全适应了这个社会，这竟是他们的烦恼。”于是，他们开始思考一些不着边际的问题，比如：“我到底想要做些什么呢？”“我死了的话会怎么样？”或者做一些不着边际的事。荣格认为，把心灵的全部内容，包括自己终将死亡的事实一起接受，这就是“自性实现”。

这是什么意思呢？也就是说，无论确立了多么强大的自我，人都终有一死。如果一个人信奉基督教，就会认为活着时努力确立自我，死后在最后审判时会得到好评，进而升到天堂，正是这种信念在背后支持着西方人的自我确立。但是，随着近现代科学的发展，信基督教的人变得越来越少了。人死不能复生，那就意味着自己在世上拼命争取到的东西全部都会消失。如何应对这个问题？怎样接受这个现实？这就出现了非常复杂的问题。

而且，在物质匮乏的过去，人们每天为了温饱就已筋疲力尽，根本无暇考虑“死是什么”这种问题吧？而如今，物质丰富，温饱已经不成问题，长寿也变得普遍，所以人们才会直面“死是什么”这个问题。

◇

在荣格心理学中，意识的中心是“自我”。与之相对，包含无意识的心灵全部内容的中心是“自性”。“自我实现”是指处于意识中心的“自我”的实现，所以人们会倾向于做那些能得到社会认可的事。但“自性实现”不同，因为包含了无意识这个毫无章法的因素，所以做的一般不是能被他人称赞的事，甚至是莫名其妙的事。

举例来说，一位创建了印刷厂并获得成功的人到了中年突然想到“我原本是想要画画的”，于是开始画画。他自认为画得很好，于是让自己的公司印刷出来售卖，可并没人来买，结果公司因此濒临破产，这就是自性实现的开始。也就是说，自性实现常常与自我崩溃相离不远。如果还是在建立自我的延长线上，那就只是自我实现罢了。但在自性实现中，会发生与自我实现完全相反的事，甚至有破坏自我的动力运作于其中，甚至蕴含着让自我死掉并重生的“死亡与重生”的主题。所以，自性的实现非常不容易，因为自我死掉后有可能难以重生。

如今成了社会问题的“婚外恋”也是如此。“我真的喜欢这个人”，虽然这种想法从社会伦理规范上来说是不好的，但当事人会认为“我问心无愧”，从他的主观上来说的确如此。但是，如果用不恰当的方式实现这种想法的话，就可能会被社会责难，甚至众叛亲离、失去社会信用，一味遵循自己的想法做事，甚至会成为罪犯。此时，“自性到底如何实现”这个难题就浮现出来了。但其实也不必完全按照原本的想法去实现啊！比如婚外恋，如果认为婚外恋的行为实在是难以接受的话，还有个选择是写婚外恋的小说啊，不是还有个词叫作“象征性的实现”吗？

荣格具体指出，人类在人生前半段的目标是自我实现，而在后半段

应致力于自性实现。也就是说，自性实现在年轻的时候不可能做到，是上了一定年纪之后的乐事。但是在现代，似乎无论年龄大小，必须把这两者同时努力做到才行，可能这与信仰的淡化相关。“与他人相联结”“老天爷”等过去支撑着日本人的社会规范也被削弱了，于是人们不得不很早就开始考虑“人是为什么而活着”这样的问题。

◇

经常有人问我：“养育孩子和自性实现可以共存吗？”我认为没有比养育孩子更有趣的“自性实现”了。“养育孩子就是自性实现”，之所以这么说是因为养育孩子要求一个人把心灵与身体都投入进去，也就是必须整个人全然投入才行。

孩子们总是做一些不着边际、莫名其妙的事，比如愣愣地发呆、用泥巴搓泥球玩，从意识和自我的角度来看，真是乱七八糟、毫无意义。但换种说法，那些事对于自我来说虽然是不可理喻的，但面对突如其来地降临到自己面前的事，不是去抱怨“我怎么生出这样的孩子”，而是认认真真地当成自己的命运来接受，并思考“如何与这样的孩子生活下去”，这就是自性实现。换句话说，养育中的自性实现就是去接受不尽如人意的孩子。

在与孩子相处的时候，会发生各种出乎意料、讨厌烦心和不明所以的事。在这时，我们很容易埋怨“是那个家伙不好”“是这个孩子不好”来逃避问题，但清楚地接受“发生的所有事都是我的事”就是自性实现的第一步。在养育孩子的过程中，“我”这个个体会慢慢浮现，甚至比自己想象的还要更难以理解。“我”之中有很多自己不愿承认的东西，把这些东西作为自己的一部分接受是很可怕、很痛苦的。但是，自性实现就是要面对这些一直以来潜藏于我们内心深处的东西，并且还要把它们变为有用的素材。“如果可以的话真是不想面对、不想去做啊”，做这些事就是在进行“自性实现”。

◇

“自性实现”也是伴随着牺牲的，因为“做一件事”就意味着“不做另一件事”。举例来说，如果想增加陪伴孩子的时间，那么就必须在一定程度上舍弃做自己想做的事的时间。这时，意识到自己“牺牲了什么”是非常重要的事情，明白牺牲的必要性也是自性实现的一部分。否则，不明所以的烦躁情绪就会越积越多。清楚牺牲和不清楚牺牲的差别是很大的，就好像是棒球比赛中投手在投球的时候，脑子里想着跑垒员的存在

和完全没有意识到跑垒员一样，两者之间的差别太大了。因为如果投手不注意跑垒员的话，就很容易被对方偷垒。

“牺牲”，总让人有些负面的感觉，但在真正理解了牺牲的意义之后，就会生出深刻的喜悦来。但如果不了解它的意义，莫名其妙地感到因为牺牲而烦躁的时候，就会毫无必要地疲惫不堪、大动肝火。父母以“为了养孩子我牺牲了自己的事业”为借口而互相推诿的话，只会让人生气。一旦理解了抚养孩子的意义，就会发现其中的快乐和喜悦。

◇

认真开始考虑“自性实现”的话，只做自己喜欢的事是不行的，有时还必须考虑到与他人的关系。比如为了爱人你甚至可以放弃自己的生命，就算自己不吃饭也要让孩子吃上饭……这比自己得到了什么、做了什么更重要，也就是你会考虑对方比考虑自己更多。所以，认真地开始思考“自性实现”的话，其实就相当于在考虑“世界”的问题并且会带来“快乐”。

除此之外，还有单身人士、没有孩子的夫妻……我认为这些人士也在做着象征意义上的实现“养育孩子”的事情，但这次我就先不涉及了。

◇

“自性实现”也并不是一旦完成就可以一生都高枕无忧了。荣格反复强调“自性实现的过程”，或者说“个性化”，它不是一个结果，而是一个过程。

“我最终会成为怎样的人？”人们在思考这个问题的过程中走过一生。至于自己脚下的道路是否通向“自性实现”，我想只要迈开步伐，在途中就会明白的。而对于之后走到哪里、需不需要调整路线的问题，每个人的答案都不尽相同。要想得到答案，除了扪心自问没有其他的办法，因为这正是名副其实的“自性实现”啊！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往 App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《爱哭鬼小隼》

◎ 河合隼雄先生遗著。51幅淡彩插画，平静笔调勾勒儿时温馨生活。

◎ 文津奖获奖书目；新京报年度最佳童书；中国教育报年度教师最喜爱十大童书。

◎ 著名文学翻译家、学者林少华先生，华南师范大学应用心理学系副教授迟毓凯老师专文作序。

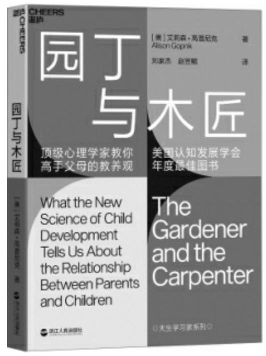


《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”扛鼎之作。

◎ 汇集30年实证研究，带你走出传统教养误区，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



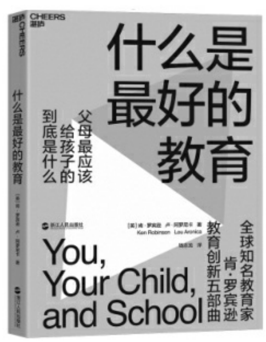
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-09330-2

《什么是最好的教育》

◎ 知名TED演讲人，全球知名教育家肯罗宾逊教育创新五部曲之一！

◎ 给家长提供正确看待孩子教育问题的思考框架和路径，帮助大家厘清什么样的教育才是最应该帮忙孩子去获得的。

◎ 新教育实验发起人朱永新、上海大学副校长汪小帆等人强力推荐。



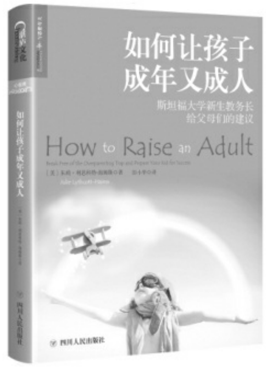
使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-08943-5

《如何让孩子成年又成人》

◎ 斯坦福大学新生教务长给父母的建议。告诉父母，孩子成长中至关重要的事。

◎ 《纽约时报》畅销书，TED演讲超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。



使用"湛庐阅读"App,
"扫一扫"获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-220-10668-2

---

(1) 箱庭疗法（Sandspiel，Sandplay Therapy），国内也称沙盘游戏或沙游，是一种让来访者在治疗者的陪伴下从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的心理疗法（张日昇，2006）。—— 译者注

(2) 本书日文书名直译应为"用心育子"，考虑到内容精髓主要是告诉我们如何成为最好的父母，故改译为"什么是最好的父母"。—— 译者注

(3) 《罗密欧与朱丽叶》原剧本中此句为"That heaven finds means to kill your joys with love"。—— 译者注

(4) 日语中的汉语词，"一体感"指某个群体或在场的人们的心情和想法都集中一致、化为一体的感觉，在汉语中没有对应的描述词汇，所以使用了日语原本的说法。在箱庭疗法中提到的是"母子一体性"，特指母亲与孩子心灵相通、融为一体的感觉。—— 译者注

(5) 《演员自我修养》，作者是苏联戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，这本书主要阐述了演员在形体、发声、性格、思维逻辑等方面所应具备的素养。—— 译者注

(6) 日语中的汉语词，指以符合道理和逻辑为第一性的思想。—— 译者注

(7) 外廊，即檐廊，指日本式住宅中，作为走廊或进出口，在房间外周铺设狭长木板的部分。—— 译者注

(8) 隔扇，指日本式房屋用来间隔房间的拉窗、拉门等的总称。—— 译者注

(9) 周期性呕吐症，也被称为丙酮血症、丙酮血性呕吐症等。指突然感到筋疲力尽，接连数日反复呕吐的疾病。2～10岁的孩子易发生，随着成长发育会自愈。—— 译者注

(10) 使用将棋盘，由两人进行的对弈。双方各摆20枚棋子，轮流走棋，以将死对方的王将为胜。—— 译者注

(11) 《小仓百人一首》是从100个歌人的作品中每人选取一首佳作汇编而成的日本和歌集。此处是指将其印在纸牌上，使用纸牌进行的一种游戏。—— 译者注

(12) 用槲树叶包起的豆馅黏糕，五月五日的节日时上供用。—— 译者注

(13) 青年宿，年轻人的聚会场所，是保留青年团习俗的时代产物。—— 译者注

(14) 元服，日本古时男子的成人仪式，改梳成人发型，改穿成人服装，戴冠，并改幼名。—— 译者注

(15) 日语词汇，指幼童或者学生不去上学的状态。—— 译者注

(16) 柏青哥（パチンコ），日本的一种弹珠游戏机，国内俗称“爬金库”。这种游戏带有赌博性质，按照日本法律，未满18岁者禁止进入这种游戏厅。—— 译者注

(17) 本书暂时没有中译本，此译名从日语直译，英译名*Who Killed Christopher*。作者为德国作家伊莉娜· 克鲁修诺（Irina Korschunow）。—— 译者注

(18) 日文原文为上田真而子译。—— 译者注

(19) 日本室町时代的流行语，指绚丽奢华的服饰，豪快大胆的行为举止，以及这类人。—— 译者注

(20) 旗本，日本古代的武士身份之一。—— 译者注

(21) 日本兵库县西宫市的地名，在甲子年的1924年建成的甲子园球场，因举办日本全国高中棒球大会而知名，也是职业棒球联赛阪神老虎队的主场。—— 译者注

(22) “巨人”指日本职业棒球队东京读卖巨人队，是阪神老虎队的强敌。—— 译者注

(23) 甘え（amae）是日语特有的一个词，是指一种类似于孩子对母亲撒娇的特殊的感情或行为依赖。日本学者土居健郎认为“amae”是日本文化心理最突出的特点。—— 译者注

(24) 河合先生在这里使用了“自性”“自我”两个词，“自性”是荣格派的术语，即“self”，而在这里使用的“自我”更类似于“ego”。—— 译者注

CHEERS
湛庐

园丁与木匠

[美] 艾莉森·高普尼克 著
Alison Gopnik

刘家杰 赵昱鲲 译

顶级心理学家教你
高手父母的教养观

美国认知发展学会
年度最佳图书

What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children

The Gardener and the Carpenter

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

◎天生学习家系列◎

园丁与木匠

[美] 艾莉森·高普尼克 著
Alison Gopnik

刘家杰 赵昱鲲 译

The Gardener and the Carpenter

What the New Science of Child Development Tells Us About the Relationship Between Parents and Children

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2019年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：园丁与木匠

著者：艾莉森·高普尼克

电子书定价：62.99元

THE GARDENER AND THE CARPENTER

Copyright © 2016 by Alison Gopnik

献给Pa Boot，Augustus，Georgiana和Atticus，
我晚年最爱的人们

最懂孩子学习的顶级心理学家

最懂孩子学习的
顶级心理学家

国际公认儿童学习与发展
研究领袖

艾莉森·高普尼克

Alison Gopnik

ALISON GOPNIK





勇于挑战“皮亚杰”的儿童心理学家

要问过去15年来心理学和哲学领域最重要的突破性研究是什么，那就是科学家们发现了孩子不同于成人的独特学习能力。

过去人们常把孩子看作不完整的人，但最近10年，科学家和哲学家研究发现，孩子并不像著名心理学家皮亚杰理解的那样，缺乏共情能力和道德意识，只拥有有限的感觉和知觉。相反，孩子不仅比成年人更善于学习，他们还充满了创造力，并且在很小的时候就拥有了一些道德意

识。

成就这一研究成果的重要人物，就是心理学家艾莉森·高普尼克。高普尼克早年学习哲学，后进入牛津大学，获得实验心理学博士学位。她结合神经科学、哲学和心理学知识，系统研究了婴幼儿的认知过程。

高普尼克认为，相比于其他生物，漫长的童年就是人类专属的学习期，它使孩子成为全宇宙最高级的学习者。通过比较孩子和成人的意识，高普尼克得出结论：对所有人类而言，孩子是真理、爱和人生意义的最大来源。

“心理理论”创始人之一，联姻哲学与心理学

高普尼克是国际公认的儿童学习与发展研究领袖，也是第一个从儿童意识的角度深刻剖析哲学问题的心理学家。

“心理理论”假设人类先天能够以推理方式理解自己以及周围人的心理状态，并根据推理做出合乎社会期待的反应与行动。这个理论源于哲学，进入心理学领域后，慢慢成为认知心理学与神经科学的研究重心之一。

高普尼克撰写并发表了大量学术和科普文章，并成为加州大学第一位拿到最有名望的摩尔杰出访问学者奖学金的心理学家，她同时获得了斯坦福大学行为科学高级研究中心奖学金、牛津大学万灵学院杰出访问奖学金、剑桥大学国王学院杰出访问奖学金的资助。

儿童心理理论受到高度关注，高普尼克曾就此在美国科学促进会、美国哲学学会及诸多儿童福利机构发表演讲，她也是第一位就这一主题在美国心理学会发表演讲的人。2013年4月，高普尼克进入美国人文与科学院。



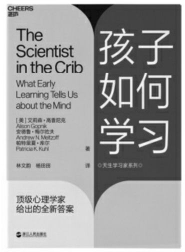
用数学模型走进孩子心智迷宫的科学家

曾获2011年图灵奖的人工智能专家朱迪亚·珀尔（Judeal Pearl）说：“艾莉森·高普尼克是第一批用数学模型来解释儿童如何学习的心理学家之一。”高普尼克在加州大学伯克利分校儿童研究中心的工作就是研究这种数学模型。

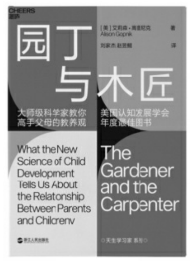
作为三个孩子的妈妈，以及三个孩子的祖母，高普尼克一直仔细观察自己家孩子们的成长，并从中印证她的研究成果。在“天生学习家”这一系列的三本书中，高普尼克用贝叶斯算法解释了孩子对因果推理的娴熟运用，其中《孩子如何思考》荣列美国育儿网站Babble“50本最佳育儿图书”之一，《园丁与木匠》荣获美国认知学会年度最佳图书奖。

高普尼克在TED大会上就“婴儿在想什么”这一主题进行的演讲，点击量已超过300万次，她还在“查理·罗斯秀”“科尔伯特报告”等脱口秀节目中亮相。她的文章和评论见于《纽约时报》《卫报》《华盛顿邮报》《纽约客》《科学人》等美国各大媒体。

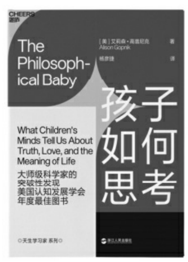
天生学习家系列



《孩子如何学习》



《园丁与木匠》



《孩子如何思考》

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

引言

你是园丁，还是木匠

为什么要做父母？照顾孩子既不容易，又累得要命，大多数人却乐此不疲。为什么？是什么让这一切都值得？

有一个常见的答案，特别是对当今的中产阶级父母来说，那就是：为人父母，你才可以做那件被称为“教养”的事情。“为人父母”是一个以目标为导向的动词，它描述的是一种工作，目标是最终把你的孩子培养成更好、更快乐或更成功的成年人，比没有你的教养要更好，或者比隔壁家的孩子要更好（虽然这话我们只能悄悄地说）。正确的教养方法会养育出好孩子，他们之后也会成长为优秀的成年人。

当然，人们有时候会使用“教养”这个词来描述父母的实际行为，但在更多的时候，尤其是在现代，“教养”是指父母应该做的事情。在这本书中，我要提出，这样一种“处方式”的养育观念，无论是从科学、哲学、政治的角度，还是从个人的角度来看，在根本上都是错误的。这是对父母和孩子如何真正思考和行动的误读，也是对他们应该如何思考和行动的误解。这种观念其实只能使孩子和父母的生活变得更糟，而不是更好。

“教养”这个概念铺天盖地，听上去是父母理所当然要做的事，似乎不言而喻、无可争议，而且显而易见。父母，包括正在写作本书的笔者在内，都被教养模式深深吸引，但同时，我们也模模糊糊地感觉到，它有很大的问题。[1] [(1)] 我们既担心孩子在学校里表现不够好，又能感到他们正在承受着需要在学校表现良好的压力。我们拿自己的孩子和朋友的孩子比较，然后又在心里鄙视自己。我们点开最新的网络文章，看到里面都是对育儿新方法的赞许或批评，然后又会说，有时甚至是大声地说：还是按照直觉来做就好了。

对许多人力密集型企业来说，让员工努力获得某种特定的结果，是一种很好的工作模式，这也是木匠、作家或者企业家的正确工作模式。你可以根据你制作的椅子、创作的书的质量或者盈利状况，来判别你是不是一个优秀的木匠、作家或CEO。在教养的场景中，教养方法也遵循

相同的模式：父母的工作与木匠异曲同工，只不过生产的不是椅子这种特定类型的产品，而是一种特定的人。

在工作中，专业知识能将人导向成功。教养模式的隐含前提则是有一套技巧、一些特定的专业知识，父母只要学会了这些技巧和知识，就能帮助自己实现塑造孩子人生的目标。这已经形成了一个规模可观的行业，这个行业的从业者夸下海口说他们正好能提供这套专业知识。单是亚马逊网站上的教养类书籍就有大约6万本，其中大部分在标题里都有类似“怎么”“如何”“方法”等字眼。

当然，许多教养实操类书籍只是给父母提供了一些实用建议，然而更多的书则夸下海口说只要你掌握了正确的技术，你家孩子的未来就会发生巨大的变化。

这种教养模式不仅仅出现在实操类书籍中，它还塑造了人们对儿童发展的总体看法。我是一名发展心理学家，我想要弄清楚孩子的想法，以及他们为什么会这样想。即便如此，几乎所有就发展科学领域的知识采访过我的人，都会问我一些问题，诸如父母应该怎么做，这么做的长期效果会是什么。

这种“教养”的想法也是父母，尤其是母亲的一个主要烦恼来源。它在永无休止的“妈咪战争”中火上浇油。如果父母们接受养育是一种工作的观念，那么就必须在这种工作与其他工作之间进行选择，比如真正的工作。特别是母亲，她们会变得越来越有防御心理，也越来越感到困惑，不知道自己是否可以既做个好妈妈，又可以获得事业上的成功，甚至还会被迫去选择到底是降低母亲角色的重要性，还是放弃事业。父亲要面临的困境也好不到哪里去，而且由于父亲角色的重要性更少被人承认，因此他们可能处于更加两难的境地。

女性在自己的回忆录中常会不无苦涩地自觉承认自己身为母亲的矛盾心理，这是一种对贬低父母重要性的防御性冲动。毕竟，如果养育是一项工作，旨在成功地“创造”一个成年人，那这项工作实在是太糟糕了：长时间地工作，没有加班工资和福利，还有一大堆体力活。而且在长达20年的时间里，你都不知道自己做得是否够好，这个事实本身就会让人变得更加容易焦虑和愧疚。但如果它不是一项工作，我们为什么要做它？如果不是要“创造”一种特定的成年人，那养育的目标到底是什么呢？

我自己就是焦虑的中产阶级父母中的一员，我这一辈子都在感受着

教养模式的威力和我对它的抗拒。我的三个儿子都已经长大成人，还算幸福和成功，并开始生儿育女。但是我也发现，我总在根据他们人生的起起落落来评估自己的功与过：我最小的儿子在8岁时，我还在每天送他上学，是不是过度保护了？或者当他9岁后我没有再送，是不是太过疏忽了？我希望孩子走他们自己的路，发现自己的天赋。但是，我当初是不是应该坚持让大儿子读到大学毕业，而不是让他去做音乐？我之前相信，现在也仍然相信，好的公立学校是所有孩子的最好选择，但是当我的大儿子和二儿子在当地的公立高中难以适应时，我是否应该像对小儿子一样，将他们送到郊区的私立贵族学校呢？我是应该逼小儿子关掉电脑去读书，还是应该让他学习编程？我怎么才能确保我“聪明”的二儿子既有很多时间自由玩耍，又能完成作业，同时还可以参加高等数学班和芭蕾课？最难的是，当我的小儿子完成高中学业时，我离婚了。我是应该早些离呢，晚些离呢，还是根本不离？

我拥有的儿童发展专业知识并不能让我比其他人更了解答案。回顾我近40年的养育历程，我怀疑真正的答案是：我们问了错误的问题。

反思自己作为家长的经历，可能会让你怀疑自己的教养方式。但思考一下其他父母的教养方式，也让教养模式不太站得住脚。毕竟我们这一代人，是成长在幸福温室里的“婴儿潮一代”，和成长在大萧条和战争苦难中的“最伟大的一代”父母比起来，实际上并没有多大改善。我们都认识一些童年生活得很糟糕的人，长大后过得非常不错，并成为慈爱的父母；也认识一些非常好的父母，最终却养出悲惨不幸的孩子。

对教养模式最有说服力、也最令人心碎的反例是，有些孩子永远无法长大成人。2011年，埃米莉·拉普（Emily Rapp）[2] 写了一篇关于她儿子罗南的文章，极其感人，流传甚广。拉普知道罗南会在3岁前死于家族性黑蒙性痴呆症，但仍然非常爱他。拉普的儿子根本不会长大成人，但我们觉得，拉普和其他处境相似的人是最具深刻意义的父母。

难道不应该弄清楚我们为什么值得成为父母吗？父母养育孩子的焦虑经常出现在杂志的生活专栏或者“妈咪博客”上，但本书认为，那些日常的担忧实际上反映了人类本身真实而又深刻的一面，这些紧张关系是我们作为人类的一部分。从生物学的角度来看，我们独一无二的漫长而又无助的童年，以及随之而来的父母对孩子的巨大投资，是使我们成为人类的关键部分。这项投资的目的是什么？它又为什么会进化出来？

为什么做父母是值得的？这不仅仅是个人或生物学层面的问题，也

是社会和政治层面的问题。在人类历史上，照顾孩子从来都不仅仅是亲生父母的事情。从一开始，它就是任何人类社区的核心项目。今天也依然如此，比如教育，就是一种广义上的儿童照顾机制。

与其他社会机构一样，我们照顾孩子的方式已经大为改变，并将在未来继续发生变化。如果我们想对这些变化做出正确的决定，首先要仔细考虑的是，照顾孩子到底意味着什么。学龄前儿童应该是怎样的，我们该如何对公立学校进行改革，谁来决定孩子的福利，我们应该如何应对新科技，照顾孩子是一个政治话题，也是一门科学和个人课程，无论范围大小，都充满了紧张和矛盾。

除了实操类书籍和充满苦涩的回忆录外，一定还有其他关于养育的思维方式。从源远流长的科学和哲学的视角来看待这个问题，可能会有所帮助。但我最近升级做了祖母，也许我的看法是更好的视角。祖母的身份能提供一种更加共情的距离，无论是从年轻时当妈妈的经验和教训来说（虽然那时我也不知道哪些是经验，哪些是教训），还是从自己孩子当前的挣扎来讲。

因此，本书是由一位祖母所写，这位祖母恰巧又是一名科学家和哲学家，而且这是一位来自加州大学伯克利分校的祖母，一位拥有认知科学实验室、且在讲老故事和做蓝莓派之余撰写哲学论文的祖母。以前，科学家和哲学家祖母并不多见，所以将这两种视角结合起来，也许可以帮助我们从超越教养模式的层次来理解为人父母的价值。

为人父母，本质是爱

如果教养模式是错误的，那么正确的是什么？“Parent”（父母）其实不是一个动词，也不是一种工作形式，它不是，也不应该指向一个目标，即将孩子塑造成某种特定类型的成年人。相反，成为父母，照顾一个孩子，是成为一种深刻而独特的人类关系的一部分，投入到一种特定的爱当中。工作是人类生活的核心，我们离不开它。但“工作和爱使生命值得度过”，这据说是弗洛伊德和猫王都说过的名言。

照顾孩子的那种爱不仅来自亲生父母，还来自被学者称为抚养者的所有人。这种爱的形式超越了亲生父母，是我们所有人生命的一部分。

我们都能认识到工作和其他类型的爱和关系之间的差异。成为一名妻子，并不意味着就要“做”妻子；成为朋友也不意味着就要“做”朋友，

即使是在社交网络上；我们是自己父母的孩子，但也不用在他们面前“做”孩子。然而，这些关系对于我们是谁来说至关重要。任何对生活感到满足的人都沉浸在这些社会关系中。这不仅是关于人类的哲学真理，更深深植根于我们的生物本性中。

谈论爱，特别是父母对孩子的爱，听起来可能既模糊感性，又简单明了。但是与所有的人际关系一样，对孩子的爱既是我们生活的底色，也是我们所做的一切事情的背景，它不仅无处不在、不可避免，而且非常复杂，充满了变化甚至矛盾。

我们可以追求更好的爱，而不用把它看作一种工作。可以这样说：我们努力成为一名好妻子、好丈夫，或者说我们把成为一个好朋友或更好的孩子看得很重要。但我不会拿丈夫的品格在我们结婚多年后是否有所提升，来评价我的婚姻是否成功，也不会拿朋友是否比我们第一次见面时更幸福或者更成功，来评价一段友情的品质。其实我们都知道，友谊是在最黑暗的时候才最闪亮。然而，这却是为人父母的隐含意义：你作为父母的质量如何，可以甚至应该由你“创造”出来的孩子来评判。

如果为人父母，特别是幼儿的父母，是一件相当可怕的工作，那么至少对大多数人来说，这是一份相当伟大的爱。我们所感受到的对年幼孩子的爱，以及他们对我们的爱，都是无条件和亲密的，在道德上深刻，在情感上热烈。

> 作为父母，最重要的奖励不是孩子的成绩和奖杯，甚至也不是他们的毕业典礼和婚礼，而是与孩子一起生活所感受到的身心愉悦，以及孩子与你在一起的点滴快乐时光。

爱没有目标、基准或蓝图，但爱是有意义的。这个意义不是为了改变我们所爱的人，而是为了给他们提供条件，让他们蓬勃发展。爱的意义不是塑造我们所爱之人的命运，而是帮助他们塑造自己的命运；不是为了向他们展示道路，而是为了帮助他们找到自己的道路，哪怕他们所走的道路不是我们想选的，也不是我们能为他们选择的。

确切地说，爱孩子的意义就是为那些无助的幼儿提供一个丰富、稳定、安全的环境，这个环境充满变化、创新和新奇的元素，可供他们无限发展。无论是从生物学和进化的角度来看，还是从个人和政治的角度来看，都是如此。爱孩子并不是给他们一个目的地，而是为他们的旅程提供给养。

养育中的两大悖论

可以说，为人父母仅仅就是为了爱孩子。只不过，爱永远没有那么简单。关于爱情的狂想、言论、书籍、歌曲可谓汗牛充栋，它们描述着爱的矛盾、复杂和独一无二，情感激烈，有时甚至是狂吼。我们对孩子的爱同样热烈，同样自相矛盾且复杂，同样独一无二得疯狂。但是，关于父母与子女，特别是年幼子女间关系的讨论，几乎只见于实操类书籍和回忆录之中。

在本书中，我将重点讨论两种悖论：爱的悖论和学习的悖论。这些悖论是建立在儿童本身的进化本质之上的，教养模式无法应对它们。当我们以科学和个人的方式来思考童年时，这些悖论就会出现。事实上，最新的科学研究已使这些悖论尤为凸显。

不过，这些悖论不仅仅是抽象的科学和哲学问题，它们就存在于现实生活的压力和困境中，伤害着父母的生活。本质上讲，它们是我们这个社会试图照顾孩子时所产生的道德和政治困境的根源。

爱的悖论

这里的第一种紧张关系是依赖和独立。　父母和其他照顾者必须对完全依赖他人的婴儿负责，同时，他们也必须将那个完全依赖别人的小生物转化为一个完全独立自主的成年人。一开始，我们心满意足地喂奶、换尿布，一天到晚抱着孩子。最后呢，如果运气好，我们偶尔会收到一条从某个远方城市发来的温情短信。假如一段婚姻或友谊发展到最后的下场是像我们为人父母这样，那么这感情即使不是病态的，也是奇怪的。孩子最初对父母的依赖远超情人，最终却走向独立，给父母留下满满的距离感。

在孩子人生的早期，我们对他们生活细节的控制要远远超过他们自己。几乎所有发生在婴儿身上的事情，都是通过家长或照顾者进行的。但如果我是一个好家长，我就不会试图控制孩子成年后的生活。

这种紧张的关系在孩子青春期到来时变得尤其明显。我们的孩子不仅跟我们相对独立自主，他们这一代也较上一代相对独立自主。婴儿期意味着亲密，那时我们的身体和心理都紧紧地拥抱着宝宝；而我们的成年子女就是，也应该是“外星人”了，他们是未来的居民。

第二种紧张关系来自我们对孩子的爱的特殊性。 我们会以一种特别的方式关心自己的孩子。我们认为，自己孩子的幸福比其他任何事情都重要，甚至比其他孩子或我们自己的幸福都重要。我们可以，甚至应该毫不留情地推进这件事。想一想，一位可怜的母亲，住在一个贫民区，节衣缩食地将孩子送进一所好的私立学校，让他远远超出周围大多数孩子所能达到的水平。这是英雄主义，而不是自私或者愚蠢。

不过，这是一种独特的英雄主义。关于政治和道德的经典思考方式开启了一种观念，即道德和原则理念应该是普世的。公正、平等、正义，这些观念应该适用于每个人。例如，法律的本质观念就是法律面前人人平等。但我们对自己孩子的关心和负责程度远远超过对其他孩子，而且我们还应该这样做。

这种特定的投入来自哪里？这不仅仅是出于本能的亲密，几乎任何关心孩子的人都会爱上那个特殊的奇迹。但我们如何能够在更广泛的育儿政策中，应对我们对孩子的爱的这种巨大特定性呢？这对公共政策又意味着什么？

学习的悖论

第二个悖论与孩子向成人学习的方式有关。在一个学校教育决定成功的世界里，很多教养方式都侧重于让孩子学得更多、更好、更快。教养模式也是大部分教育的默认模式，即成人把孩子应该知道的东西教给他们，并由此塑造他们的想法和行为。如前所述，这个想法看起来好像理所当然，但并不符合科学道理和历史规律。

这里的第一种紧张关系是玩耍和工作。 事实上，孩子是通过玩耍来学习的。但他们是如何做的？为什么要这样做？根据定义，玩耍是一种自发的行为，并不是为了完成任何事情而设计的。然而玩耍在童年时期的无所不在，表明它一定有着某种特殊功能。

尽管几乎每个人都认为孩子应该有玩耍的时间，但是当我们开始规划孩子的生活时，玩耍时间是最先被舍弃的。休息被阅读训练取代，壁球和跳房子也让位给了足球训练。教养模式意味着孩子有一张列满了应该要做的一长串活动的清单。从外语到奥数再到SAT，孩子已经没有多少时间剩下来玩了。我们对此感到不满，但又不知道该怎么做。

传统的道德和政治制度都是关于人类严肃而认真的工作的，它们规

定了个人和社会应该如何思考、规划和行动，以实现其他目标。但孩子和童年都是关于玩耍的。为什么孩子会玩耍？我们应该如何重视玩耍？而且不仅是从个人的角度，也从道德和政治的角度来加以重视呢？

正如孩子必须从最具依赖性的生物转变成最具自主性的生物一样，他们也必须从以玩耍为主的人转变为以工作为主的人。这一转变需要孩子的大脑和心智发生深刻的变化。家长、看护者和教师在对这种转变进行管理时，必须既保留玩耍的益处，又能使孩子从工作中获益。学校是我们用来管理这一转变的主要机构，但它可以说在这两个方面都做得很糟糕。那么，它有没有可能做得更好呢？

第二种紧张关系是传承和创新。 21世纪的屏幕与书籍大战，只是这场长期战争中的最新战役。我们人类一直在守旧和创新之间纠结。这一紧张关系由来已久，它不仅是人类技术文化的一个特征，也是人类进化机制的一部分。孩子由于其本质特点，一直处于这场战争的前线。

许多道德观点和政治观点，特别是古典、保守的观点，都强调保留传统和历史的重要性。继续过去的文化认同，将自己置于传统之中，是一种令人满足的深层人性。当照顾者养育婴儿时，就是在传承传统。

同时，童年的基本功能之一是允许创新和改变。而自相矛盾的是，如果过去的人类没有创新，就没有任何文化和传统可以传承。没有新事件就不会有历史。孩子们在青春期到来之前就会发明穿衣、跳舞、谈话甚至思考的新方式。我们该如何重视并传承自己的文化和传统，同时又能让孩子们创造出全新的东西呢？

科学研究了爱与学习的这些悖论，我将概述新的科学研究，以帮助我们理解爱和学习的工作机制。进化生物学研究正在揭开我们对孩子的爱的起源，以及依赖和独立、特殊性和普遍性在这种爱中所表现的方式。

在认知科学中，有一些研究学习的新方法。关于孩子如何从照顾者身上学习，也有了一些新的研究成果。研究发现，即使是婴儿和年幼的孩子，也对社会规范和传统十分敏感，并能很快地从照顾者那里接受它们。

但同样，过去几年还有一个重大发现，即使是非常年幼的孩子也可以想象新的可能性，并思考他们自己或周围世界的存在还有什么可能的新方式。这些新的研究实际上展示并解释了玩耍是如何帮助学习的。

在发育神经科学的研究中，我们开始了解年轻大脑与年老大脑的差异，也开始了解在神经层面上，人类早期基于玩耍的学习是如何转变为后来以目标为导向的集中计划性学习的。而所有这些科学研究都指向了同一个结论。

> 童年天然就是一个极具可变性、可能性且充满了探索、创新、学习和想象的时期。尤其是人类的童年那么漫长，就更加如此。但是，我们卓越的学习和想象能力也是有代价的。在探索和运用、学习和规划、想象和行动之间，处处存在着权衡。

进化对这种权衡的解决方案是，为每一个人类小宝宝（不管孩子有多脆弱）提供照顾者，即那些确保孩子能够茁壮成长、学习和想象的人。这些照顾者不仅传递了前几代人积累的知识，还能为每个孩子提供创造新知识的机会。这些照顾者当然包括父母，但也可以包括祖父母、叔伯、朋友等其他人。人类照顾者必须妥善保护每个孩子，并在孩子成年时对他们放手；人类照顾者必须允许孩子玩耍，同时还要促进孩子工作；人类照顾者必须传承传统，同时还要鼓励孩子创新。养育的矛盾就是在这种基本生物学事实的背景下产生的。

童年是一个天然探索期

我不会为这些悖论提出一个简单的解决方案，也不会对由此产生的个人和政策困境提出简单的解决办法。对于从极端依赖转变为同等极端的独立，这个成长的过程根本不存在一种简单的解决方法。虽然我们只爱自己的这个孩子，但在做出政策上的决定时，仍然需要考虑全体孩子，因而这两者间的紧张关系也是无解的。没有什么简单的算法可以衡量工作和玩耍的价值孰轻孰重，或者传承和创新的价值孰大孰小。

但至少我们可以尽可能地认识到这些悖论，并承认它们远远超出了通常教养所讨论的范围。我们需要超越仅仅是讨论一种教养方法是否会有好的或坏的结果，而从更普遍、更全面的角度来看，以更抽象的方式来思考童年，这样做可以帮助我们在讨论父母和孩子的问题时更加细致、周全、系统，而不会因过于简单化或是将二者割裂开的思考方式而走弯路。

不过，即使我们无法解决这些悖论，也仍然存在一种处理悖论的好

办法。我们不仅应该认识到，父母与孩子之间是一种关系，还要认识到，这种关系不同于任何其他关系。我们需要认识到，照顾孩子与其他任何通常模式的人类活动都不同。养育孩子是一项特殊的工作，它需要并值得拥有自己的科学和个人视角，以及自己的一套政治和经济体制。

事实上，照顾孩子的独特例子可能也有助于我们解决其他道德和政治难题。依赖与独立、特定性与普遍性、工作与玩耍、传承与创新之间的紧张关系在儿童时期最为明显，但它们在成人身上也顽固地存在着。这些紧张关系影响着我们如何理解从堕胎到老龄化再到艺术的一切，而我们从了解孩子中获得的智慧，也能帮助我们解决成人的问题。

我们可以用一种新的方式来思考养育孩子的问题，以避免内疚与不作为、育儿实操手册与个人故事等给你带来的困境，这些东西构成了当前孩子和父母问题讨论的大部分内容。我们可以认识到，孩子与关心他们的人之间的关系，是所有人际关系中最重要也是最独特的。

好父母的重新定义：成为园丁

要理解我们与孩子的特殊关系，也许最好借用一个古老的比喻。照顾孩子就像照顾花园，做父母就像做一个园丁。

在教养模式中，父母就像一个木匠。你要注意你正在使用的材料种类，这可能会对你要做的事情有所影响。但基本上，你的工作是将这些材料塑造成最终产品，以符合你的最初计划。你可以通过查看完成的产品来评估你所做的工作有多好。这是门吗？这把椅子牢固吗？混乱和变异是木匠的敌人，精确和控制力是他的盟友。你要精心测量、果断下手。

而当我们照顾花园时，我们为植物创造了一个受保护的培育空间。这需要大汗淋漓地努力付出，疲于耕地、辛苦施肥。正如任何园丁都知道的，特定计划总是会失败。罂粟长成了霓虹橙色而不是淡粉色，玫瑰没有顽强地爬上离地面不到半米高的栏杆，黑斑、锈迹和蚜虫永远也除不掉。

然而补偿是，我们最大的园艺胜利和欢乐正来自花园逃离我们的控制之后发生的事：当白色的鹤虱草意外地出现在黑色紫杉树前方的正确位置，当被遗忘的水仙跑到了花园的另一边，在蓝色的勿忘草丛中怒放，当那些本来应该牢牢固定在树荫下的葡萄藤在树丛中长成红色的风

暴……

事实上，从更深的层次上说，这种“事故”正是优秀园艺工作的标志。不可否认，某些园艺工作的目标是一种特定的结果，如种植温室兰花或培育盆景树。这种园艺工作需要专业的知识和技能，就像精细的木工活儿那样令人钦佩。被美国人称为“直升机父母”的那种焦虑的中产阶级养育方式，在英国这个园丁之国，就叫“温室培养”。

但我们要考虑的是创造一片草地、树篱或村舍花园。混乱是草地的荣耀，不同种类的花草可能会随着环境的变化而荣枯交替，没有哪一株植物能保证会成为最高、最美或最长盛不衰的那一株。优秀的园丁致力于创造肥沃的土壤，以涵养整个生态系统，其中不同的植物具有不同的优势和美丽，同时也具有不同的弱点和生长困难。和一把好椅子不一样的是，一座好的花园会不断变化，因为它在适应不断变化的天气和季节环境。从长远来看，在这种多变、灵活、复杂、动态的系统中成长的植物将比最精心照料的温室花朵更加强健，适应性更强。

> 好父母不一定会把孩子变成聪明、快乐或成功的成年人，但可以打造出强健、具有高适应性和韧性的新一代人，以更好地应对未来将要面临的不可避免、不可预测的变化。

园艺是危险的，甚至经常令人心碎。每个园丁都体验过最有希望长好的幼苗意外枯萎的痛苦。唯一不存在这种风险、没有经历过这种痛苦的花园，是由塑料花和尼龙草皮制成的。

伊甸园的故事是一个关于童年的好寓言。我们起初是作为一个孩子，生活在一个充满爱与关怀的花园里，这个花园如此丰富、稳定，我们甚至都不知道蕴含其中的那些工作和想法。当我们长成青少年时，就进入了一个知识和责任的世界，这个世界同时充满了劳动和痛苦，包括将下一代孩子带入世界的劳动和痛苦。这两个阶段无论缺了哪一个，我们的人生都不完整。无论是伊甸园还是秋天，无论是天真还是经验。

虽然孩子们经常认为父母是全能的、无所不知的，但作为父母，我们都不无痛苦地知道，自己完全没有类似“神”的权力和权威。尽管如此，无论是亲生父母还是关心孩子的每个人，都是人类故事中最令人动容的那一部分的见证人和主角，这使得成为父母本身就充满意义。

因此，我们作为父母的工作并不是要创造一种特定的孩子。相反，

我们是要提供一个充满爱且安全、稳定的保护空间，让充满无限可能的孩子都可以蓬勃发展。我们的工作不是塑造孩子的思想，而是让这些思想去探索世界的所有可能；我们的工作不是告诉孩子该如何玩，而是给他们玩具，然后在孩子玩完后再把玩具捡起来。我们不能逼孩子学习，但可以让他们自己学习。

测一测　你是园丁式父母，还是木匠式父母？

1．你觉得对孩子来说，童年最重要的是什么？

A．不匮乏的生活条件

B．无忧无虑的玩耍

C．父母的充分陪伴

D．符合科学规律的学习方法

2．孩子惊恐万状地说：**“**妈妈，壁橱里有一只可怕的妖怪！**”**你会怎么做？

A．赶快安抚孩子，告诉他世界上没有妖怪，让他不要害怕

B．跟孩子一起编故事，跟他说：“那我们要小声一点，不要惊动了它！”

C．孩子可能动画片看多了，产生了联想，不用管

D．制止孩子的胡思乱想，仔细观察他有没有出现心理问题，必要时咨询心理医生

3．孩子在家里和一群小伙伴玩**“**警察抓小偷**”**，把屋子搞得一团糟。你看见了会怎么做？

A．不参与，让孩子们自己玩个痛快

B．给孩子们立好规矩和界限，让他们玩的时候注意不要把屋子弄乱

C．提前跟孩子们讲好，玩的时候可以随便玩，但是玩完以后要收拾屋子

D．加入战队，跟孩子们一起胡闹、折腾

4．你认为以下哪些关于孩子学习的观点是科学的？

A．孩子不停地问为什么，是想寻求符合因果逻辑的解释，父母应

该耐心解答

B．孩子注意力不集中，可以通过科学方法帮他提高专注力

C．孩子的注意力本身就是发散的，这样能够广泛地认知世界，不应该强迫他们专注

D．对孩子的学习帮助最大的是一套科学有效的方法，这需要父母悉心引导

扫码下载湛庐阅读App，
搜索“园丁与木匠”，
获取答案。

目录

引言　你是园丁，还是木匠

01　“教养”是一种糟糕的现代发明
混乱是童年的主旋律
年轻的大脑天生就要探索
父母的爱让孩子的智力发展成为可能

02　童年，人类进化的关键策略
养育孩子比狩猎技能更重要
要考证，不要假设
童年越漫长，智力越发达
人类的学习能力在反馈循环中代代更迭
多样性是面对未知的利器
对孩子精雕细刻终归是徒劳

03　爱，持续进化的保障
爱的三面手1：父母
爱的三面手2：祖父母
爱的三面手3：异亲
对孩子的爱就像一个无法言喻的承诺
因为照顾所以爱

04　边看边学
孩子都是优秀的小演员
镜像神经元的“神话”
模仿是最有效的因果学习形式
孩子的模仿能力高级又高效
孩子拥有超越成人的创造力

过度模仿，抓住“权威”的每一个细节
仪式模仿，找到文化归属感
和孩子一起做，而不是“照我说的做”

05　边听边学
依恋模式决定孩子更相信谁
你的孩子为什么不信你的话
孩子知道虚构和假想不是现实
永无止境的为什么，是在寻求好的解释
“为什么”的最佳答案是揭示因果关系
你的解释影响孩子的思维方式
孩子对你的信任胜过一切方法

06　边玩边学
打闹是一种社交演练
聪明的动物对一切都感兴趣
玩玩具就是在做科学实验
假装是人类独有的玩耍方式
反事实思维，想象力与创造力之源
爱假装的孩子善于弄清别人怎么想
玩耍教会我们如何应对意外
“玩”就很好玩，不需要理由

07　边练边学
学徒训练是历史主流教育方式
目标导向的学校教育是一种新发明
从探索式学习到掌握式学习
学校就像专注力竞技场
学校教育应该服务于不同类型的孩子
重要的学习发生在教室之外
青春期：游走在冲动与控制之间

08　科技与孩子的未来
“阅读”是门新技术
步入电子屏幕的世界
科技之于孩子，就像阅读之于我们
让时代的棘轮徐徐向前
网络世界的希望与迷失
给孩子一个世界，让他们重建

尾声　养育孩子的意义

后记　为人父母是在一系列矛盾中寻找平衡的艺术
致谢
注释
参考文献
译者后记　别再“焚琴煮鹤”你的孩子了

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

01

“教养”是一种糟糕的现代发明

I’m afraid the parenting advice to come out of developmental psychology is very boring: pay attention to your kids and love them.

来自发展心理学的育儿建议恐怕很无聊：
关注你的孩子，并爱他们。

20世纪后期，一件前所未有的事情出现在父母和孩子的身上：教养[1] 。

自从世界上有了动物，就有了母兽、父兽和它们的孩子。自从有了智人，人类的父母就在养育孩子。“父亲”“母亲”这两个词和人类的语言一样古老。英文中的Parent（父母）一词最早可以追溯到14世纪。但是，现在随处可见的Parenting（教养）一词，其实直到1958年才在美国出现，到了20世纪70年代末期才开始流行。

为什么人们会开始讨论教养？在20世纪的美国，一系列显著的社会变化大大改变了为人父母的方式，特别是成为父母的过程：家庭规模变小、地域流动性增大、初胎年龄推迟……这些都让新手爸妈的学习路径与过去截然不同。过去，人们在孩子众多的大家庭里长大，很多人在成为父母之前就帮家人抚养过孩子，经验丰富。他们还可以观察自己的父母、祖父母、叔伯阿姨和堂表兄弟姐妹们怎么带孩子，这样的机会数不胜数。这些传统资源让人们掌握了抚养孩子的专业知识，以及更为重要的育儿智慧和育儿能力。在漫长的历史长河中，人类一向如此。可惜的是，传统已被打破，多数父母不再拥有这样的学习资源。于是教养模式横空出世，填补了空白。讲述它的书籍、网站和专家拥趸甚众，影响甚广。

与时俱进的是，中产阶级父母也开始把越来越多的时间花在学习和工作上。绝大多数人会选择先忙碌若干年，再要孩子。他们自然而然地把在学业和工作中习得的模式套用到养育孩子上：为孩子设立明确的目标，并相信他们可以被教导得越来越好。

因此，教养模式的流行并不是偶然。但从科学的角度来审视就会发现，它并不合理。虽然亲子关系不可或缺，但父母的天职并不是塑造孩子的人生。

> 从进化的视角来看，成人和孩子的关系至关重要。学习、发明、创造乃至传统、文化、道德等人类独有的能力都在亲子关系中萌芽，这些能力是人类与其他物种最大的区别。可以说，是亲子关系让我们成为真正的人类。

然而，这一关系绝不等同于“教养”。父母或其他抚养者的职责是为下一代提供安全的环境，让他们可以无所顾忌地提出前所未有的想法，做出意料之外的行动。这既是进化生物学所揭示的图景，也是我们儿童发展实验室经过实证研究得出的结论。

这并不是说父母或其他抚养者对孩子全无影响，相反，他们的影响深远而必要。为孩子提供安全、稳定的成长环境是一件非常重要的事，其困难也自不必说。养育孩子需要投注大量的时间、精力和注意力，其付出远远超过其他任何一种人际关系，哪怕对不太称职的父母来说，也是如此。举例来说，在我和丈夫的关系中，我每天早上跟他说早安，白天各自工作，晚上做饭，再聊上一两个小时的天。他对我也是这样，还承担了一项更艰巨的任务：打扫厨房。这些投入足以让我成为一名好妻子。试想，如果我的丈夫不仅仅是我口中的“宝贝”，而是我真正的孩子，那我就犯下虐待儿童罪了。对孩子来说，抚养者不仅影响了他们的生命，如果没有抚养者，他们连生命都无法延续。

在此之上，教养理论声称，父母行为的每项差别都会定向影响孩子今后的性格。是和孩子分床睡还是一起睡？是让孩子尽情哭闹到睡着，还是抱着他们安抚？是让孩子写作业，还是让他们尽情玩耍？每一种做法都对应着孩子长大后不同的脾气秉性。但我们并没有在实证研究中发现稳定、可预测的长期关联能够证实这一理论。教养实在是徒劳。[2]

当然，科学不一定重要。抛弃或修改祖先的传承正是人类进化的核心能力。我们不能因为教养是新出现的文化现象，就认为它不可能有益，也不可能有效。哪怕一项尝试很难，甚至收效甚微，或许也值得努力去做。民主就是近代文化的发明，它已经成为最有效的政治形式之一。离婚率的升高也并未让我们怀疑婚姻，至少没有全盘否定。我们应该基于“是否有助于人类发展”这一原则，对教养给予公正的评判。

可惜的是，教养确实是一项糟糕的发明。它不仅没有改善孩子和家长的生活，还在某些方面让生活变得更糟了。对中产阶级家长来说，“让孩子变成有用的人”的努力给他们带来了无穷的焦虑、自责和挫败感；对孩子来讲，父母无尽的期望投下了朵朵压抑的乌云。

掌握教养技能的压力给中产阶级父母带来巨大的消费，他们在教养建议和装备[3] 上花了数十亿美元。但是，与其他发达国家相比，美国的社会机构为孩子提供的支持最少，这些机构也正是教养理念的提出者与核心倡导者。无数讲述教养的图书被售出，但美国的婴儿死亡率[4] 和儿

童贫困率却在发达国家中居于榜首。

饮食界也发生了类似的故事。迈克尔·波伦（Michael Pollan）[5] 将其称为“杂食动物的两难困境”。在过去，我们和老一辈人一起做饭，从中学会如何饮食。妈妈会做比萨、派和猪肉条，所以我们会吃这些食物。妈妈这么做饭，所以我们也这么做饭。每家人烹饪的方式都不一样，但我们都很健康。20世纪以来，美国中产阶级的烹饪传统逐渐消亡，取而代之的是“营养学”和“健康饮食”。

这个过程跟教养模式的兴起非常相似：处方代替了传统。过去靠经验行事，如今靠专业行事。哲学家路德维希·维特根斯坦口中的“生活方式”，或者说单纯的“存在”，如今变成了一种工作。天然流露的爱抚变成了精心准备的计划。

进化学家声称，烹饪对于人类生存的意义[6] 不亚于把孩子养大。然而在节食这个问题上，无论是从进化的角度考虑还是从科学研究的结果来看，控制饮食对健康的影响都微乎其微。在节食风尚和营养建议风靡一时的同时，肥胖率却呈爆发式上升。

烹饪和养育所面临的根本悖论十分相似，它们都是人类特有的核心行为，对物种延续起到了决定性作用。但是，我们越是刻意控制饮食，就越不健康；越想让孩子拥有快乐和成功的未来，孩子就越不快乐。

讲述养育和健康饮食的书籍越多，就越显得它们毫无作用。如果有一本书管用了，其他书自然就不会出现。在饮食界，个体目标和公共政策之间隔着一道鸿沟；在养育界，两者之间简直有着天壤之别。最注重饮食健康的社会，肥胖率最高[7] ；最看重养育的社会，儿童贫困率反而高居榜首。

问题是，祸害已经出炉，没法把它塞回去。传统一旦被打破，就无法轻易修复。我们无法再像祖辈一样，随心所欲地育儿、烹饪，而且也不应该如此。作为祖母，我觉得电动吸奶器是个伟大的发明，妈妈们可以用它泵出母乳，装瓶冷冻。地域流动性、多元性和丰富的选择毋庸置疑都是好的社会变迁。同样，我绝不愿意放弃寿司、墨西哥玉米饼和冰冻酸奶，转而天天吃我祖母煮的熟过了头的鸡胸肉和意大利面，更不愿像冰川纪更新世祖先那样，以植物的根茎和浆果为食。我不想仅仅因为过去的女人不能当科学家，就放弃今天的事业。

混乱是童年的主旋律

如果养育的细节并不能决定孩子的未来，那我们为什么还要投入这么多的时间、精力、感情和金钱来抚养孩子？为什么要开始这段苛刻费力、困难无比而又前途未知的关系？

这既是个人命题，也是对进化学和科学提出的问题。我们可以简单地说，是进化让我们育儿。人类的基因需要自我复制和延续。那么问题来了，为什么人类不能像很多动物那样，出生后很快就能自己照顾自己？为什么人类的孩子需要那么多的关爱？如果抚育不能带来可预测的改变，为什么还要这么做？

“无序”是解答这一切问题的钥匙，也是本书的核心科学论点。无可辩驳，混乱是孩子生活的主旋律。无论为人父母能获得什么奖赏，整洁肯定不在其列。当我深陷无休止的科研基金申请时，我曾经好奇过，是否可以申请军事资源来武力镇压婴幼儿带来的一地鸡毛。如果让一支部队去对付一个婴儿，他们肯定花一上午都走不出屋子，更谈不上发动战争了。

科学家给混乱起了很多别名：可变性、随机性、噪声、熵。远在古希腊时代，理性主义哲学家就把无序看作知识、进步和文明的死敌。但19世纪的浪漫主义却把它视为自由、创新和创造力的源泉。浪漫主义者同样歌颂童年，对他们来说，儿童是混乱美德的典范。

近代科学为浪漫主义提供了依据。无论是对大脑、婴儿、机器人还是对科学家来说，混乱都有其价值。一个可以变化和演进的系统，哪怕是随机演变，都可以更加智慧、灵活地适应变化中的世界。

自然选择是最好的例子，随机突变带来了适应性。生物学家尤其醉心于研究“可进化性”（evolvability）[8] 这个概念：部分有机体可能更容易产生新性状。经过自然选择后，这些性状或被发扬光大，或被彻底淘汰。部分证据表明，可进化性本身也可以被进化。有些物种可能是在演进过程中逐渐获得了能产生更多不同个体的能力。

例如，诱发莱姆病[9] 的细菌就很擅长繁殖出具有抗药性的新变体。如果我们用多种新抗生素去对付这种细菌，它们就会变得更容易变异。新变体不一定能应对当前这种抗生素，但说不定能应对以后的抗生素。这种变异特性提高了细菌在应对新品种抗生素时的生存概率。

同样，人类也会生出特点各异的孩子。他们的性格、能力、强项、弱点、智力水平、技能禀赋各不相同，千变万化，无法预测。这让我们像莱姆病致病菌一样，在可进化性上具备优势，从而得以适应千奇百怪、不断更迭的文化和自然环境。

以冒险精神[10] 来说，我们都知道，从很小的时候起，就能看出有些孩子胆大，有些孩子胆小。我的大儿子阿列克谢总是喜欢爬到攀爬架的最顶端，但他每次上去之前都会先确定自己能下来；二儿子尼古拉斯则是头也不回地往上爬，才不管之后的事儿呢。我小时候呢？连上到高处都不敢，无论如何都坚决不上去。

如果家里有个喜欢冒险的小孩，家长总会提心吊胆。如果喜欢冒险的人真的容易遇险，为什么这个性格特质没有被自然选择早早淘汰？反之，如果冒险的好处更大，为什么胆小的孩子并没有消失？

若生活一切安好，那“安全第一”的保守策略当然更容易成功；但当风暴来临之时，冒险精神便变得重要，到那时，过去赖以生存的策略都不再管用。当然，最无法预测的是，变化到底会不会来临。

因此，如果我们身边既有胆小者，又有冒险家，那每个人的生存概率都会提高。世事安稳时，保守派们可以确保冒险家安然度日；当变革来临时，大胆开拓、锐意创新的人可以把收获的果实分享给胆怯的同伴。

还记得我家那个总是径直爬到架子顶上的尼古拉斯吗？他后来成了一名非常成功的投资人，动辄要做关乎几百万美元的决定，我哪怕想想这些都会感到焦虑。我的养育目标肯定不是让孩子长大后过着充满动荡和风险的生活，但尼古拉斯的日子就是如此。

让我们再看看另一个例子。在过去，狩猎是人类生活的重要组成部分，打猎时，[11] 人类需要分散注意力，同时关注很多事情，并对任何细微变化保持敏感。你可能觉得，既然狩猎曾经决定了人类的生死存亡，那每个人都应该具备上述特性。如果一个人一次只能注意到一件事情，对其他事情全都充耳不闻，那他对人类这个物种就不太有价值。

然而，时代在变化。如今，专注的人显得特别宝贵。当上学取代狩猎而成为主流的生活方式时，注意力集中便成了优势，注意力分散的孩子反而很难适应社会。

年轻的大脑天生就要探索

“可进化性”对物种的具体作用方式仍有争议。我们需要做大量的科学研究，才能弄明白环境变迁是如何影响随机突变的。无论如何，毋庸置疑的是，学习和文化让人类可以自我进化，无须一味等待自然选择，这大大加快了我们的进化速度。

人类不是被动等待自然选择将其变成适应环境的人的，而是通过尝试用不同的方式来描述世界、建立不同的理论，并对观测数据进行对比，排除出格的，留下吻合的。用哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）[12]的话来说，科学让想法替我们试错。

文化变迁也是一样。既然我们可以描绘不同的世界，就可以尝试建立不同的世界。我们既可以运用新工具、新科技，也可以采用新的政治与社会理念，包括法律、制度和习俗，并观察哪一种可以帮助人类蓬勃发展。

> 人类的发展策略有两步：先随机生成多种可能性，再保留可行的选项。这一策略很成功。需要指出的是，我们并不会完全淘汰失败的选项，相反，我们会把它们储备起来，为新环境和新问题做准备。

上述策略有一个弱点。父母都知道，混乱和高效是矛盾的。不然，为什么收拾孩子身后的一片狼藉会让人心力交瘁？要么给未来生成更多可能性，要么现在就有敏捷高效的系统，两者之间必有取舍。计算机科学家和神经科学家把这称为“探索和运用之间的张力”[13]。

无论是探索新理论、新科技、新性格还是新文化，都可以带来创新。在环境发生变动时，它能让人拥有不同的选择。但是，在当下迅速行动也是必要的。这时，探索无济于事。没人会在面对一头咆哮的乳齿象时把所有的逃跑方式都先思考一遍，伟大的将军和决策者也不会把所有的解决方案都详尽地考虑过，再选出绝对的最优解。他们往往会挑一个还不错的方案，自信而坚决地执行到底。哪怕是像我这样深陷选择困难症的科学家，也需要在所有可能的实验中做出选择，挑一个进行到底。

交替地进行探索和运用是一个解决办法。[14] 先探索再运用的策略非

常有效。我们可以先随机生成好多选项，再全神贯注于管用的那一个。

问题在于，哪怕在探索时，也要保证生存。一个人不可能一边抵抗乳齿象的进攻，一边思考弹弓和长矛哪个更有用，更不可能先花点儿时间学习它们的使用方法。

人类对这个问题的答案是：“找爸爸妈妈！”

> 受保护的儿童时期是解决“探索/运用”困境的方案。儿童期的探索是为了成年后的运用。童年和养育是硬币的两面：没有养育，就没有儿童。如果孩子拥有一个受保护的、需求可以被持续且无条件满足的幼儿时期，他们就获得了混乱、变化和探索的空间。

无疑，人类是最喜欢探索的物种，我们可以极致地适应生存环境。人类永远都在流浪，现在是，未来也是。从一个环境游荡到另一个环境，发现什么问题就解决什么问题。森林、草原、北极荒野、撒哈拉沙漠……任何地方都有人类在生活。而且和其他物种都不一样的是，我们还会自己创造新的环境，即使在太空中，也能看到点亮地球的城市灯光。想象力和创造力是人类成功的关键，我们需要设想成功探索和建设新家园的方式。

人类拥有一个非常漫长的童年，比其他任何物种都要长得多。这并不是巧合，漫长的童年为我们提供了探索的良机。

如果孩子的天职是探索，那他们自然就会比成年人更加混乱。最新的科学研究发现，孩子的混乱天性为人类的可进化性做出了特有的贡献。在孩童时期，人类变化和探索的能力都达到了顶峰。

幼儿多姿多彩的性格就是最好的例子。孩子们的不同个性源于基因的细微差异，以及基因和幼儿经历的相互影响。有些特性本身就和基因有关，比如胆子大小，以及其他种种早期优势和劣势、敏感性与适应性。[15] 更进一步讲，不同基因和环境之间复杂的相互作用也会为性格带来丰富的变化。

园丁实验室

> 近年来，表观遗传学领域的进展令人振奋。基因对体貌和精神特征的影响十分复杂，就像蜿蜒曲折的十万八千里长征。其中，最

重要的一段路叫作基因的表达。在童年时期，人的基因可以被启动或关闭，从而显著地影响成年后的性格。这一开关正是由成长环境决定的，哪怕是很小的因素，比如养育质量，都会起作用。如果小鼠在幼年时承受了压力，[16] 它们的特定基因的表达就会发生改变。孩子也是如此。总结起来就是，先天的基因特点和后天的不同经历共同决定了基因的表达。

不仅如此，遗传还会决定孩子是否容易受到环境的影响。有些孩子很皮实，[17] 在什么环境下都能茁壮成长，就像四处盛开的蒲公英；有些孩子则很敏感，他们在良好的环境下如鱼得水，在糟糕的环境下一塌糊涂。他们更像兰花，在精心照料下盛开，在无人理睬时凋零。

行为遗传学[18] 的研究者们试图揭开这背后的奥秘。他们分析了同卵和异卵双胞胎、兄弟姐妹、亲生孩子和收养孩子之间的异同，并和他们的父母进行了比较。其中双胞胎可以说是自然的对比实验。研究结果表明，并不能简单地把基因和环境区分开，先天禀赋和后天养育之间的互动很复杂，而且不可预测。

比如说，就像家长影响孩子一样，孩子也在影响着他们的父母。很多时候，表面上看起来是基因的差异，实际上是基因影响环境后的结果。如果你家老大比较胆小，老二喜欢冒险，你可能就会有意无意地用截然不同的方式对待他们。这种养育方式上的不同又会不断放大先天的差异。

最令人印象深刻的发现是“非共享环境”（nonshared environment）[19]。如果教养理论是正确的，那么共享绝大多数基因和同一对父母的兄弟姐妹就会和彼此非常相似。然而行为遗传学家发现，兄弟姐妹间的差别可能远远大于我们的想象。非共享环境指的正是在基因和共同经历之外，家庭给孩子带来的其他所有影响因素。养育是其中之一。这类因素还包括胎儿期的影响、后天的转变、大小排行，乃至事故、疾病这样的随机事件，连孩子对家长行为的解读都在其列。同样是把婴儿放到秋千上，爱冒险的孩子会兴高采烈，胆子小的孩子则会惊恐万分。

在行为遗传学中，非共享环境对孩子的成长有着出人意料的强烈影响。这意味着，哪怕是兄弟姐妹，长大后也会截然不同，并且无法预测他们之间的差别。这一系列的研究也说明，多样性

和可变性是人类发展的基本规律。

在儿童学习的研究中，我们也看到了类似的早期可变性。孩子们对世界的运作方式总是有一箩筐的想法，他们经常在这些不同的想法之间跳来跳去。如果你拿同样的问题反复去问一个还没上学的孩子，很可能每次得到的答案都不一样。起初，这种明显的随机变化让皮亚杰等儿童心理学家认为孩子是非理性的，毕竟，随时改变答案的做法听起来可并不理性。但近期的研究表明[20]，这可能正解释了为什么孩子如此擅长学习。

发育中的大脑就可以说明这一点。稚嫩的大脑比成熟的大脑更加可塑，它们会生成更多的神经连接，也更加灵活。事实上，一岁孩子大脑中的神经元连接数目是我们成人大脑的两倍。不止于此，年轻的大脑还拥有更多连接的可能。这些连接很弱，已有的连接可以根据新的经历更迅速、更容易地发生改变。因此，年轻的大脑可以毫不费力地随着环境的变化而改变。

在成长过程中，[21] 常用的神经连接会变得灵活高效，并能横跨更远的距离。不用的神经连接会被“修剪”掉，从而消失。成熟大脑的灵活性低，神经连接从曲折狭窄的小径变成了笔直的长途信息高速公路。成人的大脑仍能改变，但大多发生在压力之下，并且要付出努力和注意力。

总之，年轻的大脑天生就要探索，成熟的大脑则负责运用。

父母的爱让孩子的智力发展成为可能

每一代孩子都是一束噪音加一剂混乱，他们撼动着上一代人固化的模式，带来新的可能性。这意味着，为人父母有着全新的意义。它和所谓的“教养”一样困难，但它们截然不同。

无论孩子们拥有什么样的性格特点，是胆大还是胆怯，是注意力集中还是分散，是蒲公英还是兰花，我们都会无条件地爱他们，尽己所能去抚养他们。这为多样性创造了条件。

这种爱也让“无序”的智力发展成为可能。孩子们可以尽情探索，不急着运用，并让不同的想法代替他们去试错。如果孩子是波普尔笔下的科学家，我们就是高校和资助机构。通过我们，孩子拥有了我们想也想

不到的资源、工具和基础设施，并会用它们去解决问题。同样，就像做基础研究一样，当我们支持数以千计的不同项目时，结果会比孤注一掷要好很多。

我们可以为孩子提供实际意义和比喻意义上的探索空间。教养模式的兴起伴随着街道、公共游乐场和邻里社区的衰亡。在步入教养时代前，牙牙学语的孩子可以探索他每天成长的环境，无论是村庄还是农场、工作坊还是厨房。现在，美国中产阶级孩子的日常生活已经被提前安排好，贫困孩子则被困在更狭窄的环境里。可笑的是，在一个越来越提倡创新的社会里，我们为孩子提供的可以无拘无束探索的机会却越来越少了。

综上，养育者的工作不仅是为孩子提供一个受保护的空间，让他们探索、学习，并搞得一团糟，也要引导孩子从无序的探索转向有序，让他们拥有崭新的属于成人的能力：一套全新的控制系统。只是，我们无法准确预测这套新的系统是什么。这就是人类代代“重启”的全部含义。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

02

童年，人类进化的关键策略

Childhood is a special period of protected immaturity. It gives the young breathing time to master the things they will need to know in order to survive as adults.

童年是一个受保护的特殊时期，
它给孩子喘息的时间，
以掌握他们今后作为成年人生存时所需的知识。

知道某物从何而来总能帮助你理解它。人类的进化史有助于解释我们的大脑和心智是如何工作的，就像它有助于解释我们的胃和骨骼是如何工作的一样。如果我们想加深自己对孩子和父母之间关系的理解，那么思考这些关系是如何进化的，也是一种方法。

关于人类的孩子和父母间的关系是如何进化的，我们都知道些什么呢？我们所知道的这些又对了解孩子和父母如今的思考和行为方式有什么启发呢？在这一章中，我将讨论大的进化图景，以及童年、爱和学习之间的联系。在下一章中，我将更详细地讨论这种联系是如何导向我们对孩子的那种特殊的爱的。这里将会出现的孩子和父母之间的关系模式与教养模式是非常不同的。

养育孩子比狩猎技能更重要

这个场景在数百部电影、教科书插图和自然历史博物馆的三维实景模型中都很常见：一群长着胡子的远古人类穿着兽皮、下巴突出，他们眉头紧锁、表情紧张地追踪着一只巨大的长毛猛犸象。突然，这头巨兽带着吓人的3米长象牙和蓬松的毛发，在瘦小而脆弱的猎人面前出现了。尽管人类体型微小，但他们很聪明，并且能团队作战。团队首领向几个人做了个手势，让他们跟在巨兽后面，朝巨兽扔石头过去，把它逼向一个勇猛的猎人，那个猎人勇敢地挥舞着长矛向它刺去，巨兽应声倒下。猎人们兴高采烈地切开巨兽、割下巨大的肋排，把它们拖回部落，分给其他人。

与这张原始狩猎图景中牙齿和爪子都染成了天然红色的景象形成鲜明对比的是，过去，我每周二下午都会带着一岁大的孙子奥吉去逛农贸市场，那里说不上平淡，却是宁静、祥和的。

奥吉有一双蓝色的大眼睛，纤细的金色卷发以及胖乎乎的粉红色脸颊，但他最吸引人的是那害羞的微笑，每当他忽闪着大眼睛谨慎、好奇地朝路人看时，就会露出那样的微笑。据他的叔叔们说，他是个非常迷人的小家伙。

在农贸市场，那些拎着购物篮的老妇人会站在婴儿车旁说：“他太

可爱了！”一个漂亮的小女孩蹲下来用母亲般的大嗓门对着奥吉说：“哦，看看这个婴儿呀！”奥吉不仅能吸引女孩子的注意，就连做意大利面的师傅也朝他笑了，还给了他一块榛果樱桃脆饼吃。

我，作为他骄傲的祖母，一边托着奥吉的小屁股，一边指着向日葵说：“奥吉，你看这朵漂亮的花！”奥吉的反应是密切地关注这朵花，然后抓住它，大咬了一口，于是我尖叫起来：“不！奥吉，不可以吃！”然后给他尝了尝桃子和番茄的味道。奥吉一心要向我指出有趣的风景：“那个！”“气球！”“狗狗！”这只小狗名叫格雷茨基，在奥吉的生活中扮演重要角色，它是以加拿大杰出曲棍球运动员的名字命名的，以此纪念我们的加拿大传统。

我们在号称有机素食的冰沙摊前停了下来，奥吉热情地模仿着他的祖父，用木勺把冰沙舀到杯子里，尽管不是很有效。在角落里，一个年轻人正在拉大提琴，以此赚些零钱。奥吉坐着，目不转睛地注视着他拉琴的每一个动作；一个女人开始跳舞，奥吉就跟着节拍晃动，以完美的节奏摇晃着他那赤裸的小脚，配合着那个女人已过时的婴儿潮时期的布吉舞。

当我采购食物的时候，奥吉的祖父会用音乐吸引他的注意力。然后他的爸爸和叔叔都来了，他们把奥吉抛来抛去，这让他无比高兴。最后，我们都回家了，深爱他的妈妈照料着他，当兴奋的心情退去后，奥吉疲惫不堪，于是打了个盹儿。

值得注意的是，人类学最新的研究表明，这第二个场景实际上比我们熟悉的狩猎故事更能捕捉人类的进化史。这并不是说狩猎不重要，也不是说狩猎对人类独特的智力发展没有任何作用。但人类进化过程中最重要的变化很可能更多地与妈妈和孩子之间的关系有关，而不是男性和猛犸象之间的关系。

市场是我寻找水果和根茎类食物的地方，这很像我们早期的人类祖先外出采集食物，尽管不可否认的是，汽车和现金的出现让这个过程变得容易了很多。人类早期的许多认知优势都依赖于我们在“提取性觅食”[1] 方面的技能。早期人类找到了巧妙的方法来破解潜在食物来源的天然防御，例如坚果的壳和木薯的苦味毒素，并将潜在的可食用物质与无法控制的有毒物质区分开来。最近的研究表明，这些技能对人类成功进化的贡献可能与狩猎一样重要，尽管在更新世时期，这些技能指的是从树木中提取美味的有机白蚁，而不是从回收的纸杯中提取美味的有机冰

沙。与无助的年轻人分享食物很重要，但同样重要的是教会他们如何主动为自己觅食，如何分辨哪些果实和根茎可以食用，哪些应该避开。

榛果樱桃脆饼也说明了我们的烹饪过程：凿开坚果、提取谷物、研磨、保存，以及加工，这可以让像奥吉一样的孩子获得必需的能量，从而在婴儿期就长得圆润可爱。最近的研究表明，早期智人，可能还包括穴居人，就已经在研磨和烹饪淀粉了。[2] 在那时，带着脆饼回家，或者至少带着香蒲根茎回家，与现在买来培根带回家一样重要。

但是养育孩子是最重要的技能。农贸市场上的日常景象也反映了人类照顾孩子的方式有许多不同的方面。我们认为这些东西都是理所当然的，难道你还会和孩子一起做其他的什么吗？但是这些事在我们的进化史上扮演了重要的角色。

> 父母、祖父母、年长的孩子、过路者甚至宠物狗都和宝宝在一起，这是人类特有的现象。这也是一个事实，如此多的人共同承担照顾孩子的工作，这是一家互相合作的企业[3]，就像狩猎一头猛犸象一样具有挑战性。

祖母[4] 这个角色看起来可能特别古老，可能确实如此，但从进化的角度来看，她们是最近才被发明出来的。我们是唯一一种在自己不能再生育孩子的时候，还能继续生活、成长、照顾孩子的灵长类动物。

与其他灵长类动物相比，人类婴儿的发育异常缓慢，而且没有任何自我保护能力。在奥吉仍然需要被照顾的年龄，一个黑猩猩宝宝已经能够熟练地独自行走了。但是，人类婴儿似乎特别善于利用他们独特的魅力来吸引其他人的关注，并让其他人告诉他们需要知道的东西。即使是在很小的时候，奥吉也能理解别人的想法，他们看到了什么、想要什么。他把我的注意力吸引到他所看到的东西上，也会把注意力放在我所看到的东西上。他可以看出来：我认为吃桃子是个好主意，而吃向日葵则有些不妥。

人类的孩子也是非常有效的社会学习者。很明显，他们比任何其他动物都更能立刻观察和模仿他人使用的工具，比如奥吉就确信，如果把手放在大提琴的琴弓上，他就可以像用木勺舀冰沙一样演奏巴赫的作品。

用勺子舀冰沙是会产生实际结果的行动，不过人类还有许多共同的

仪式，这些行动不会产生明显的实际结果，而且往往根本就没有结果，但它们在确定我们是谁以及建立团结方面仍然很重要。跳舞就是一个很好的例子。当我们与另一个人共舞时，我们会发现他们就像我们一样，我们就像他们一样，而对人类而言，无形的亲和力可能比任何直接的实际利益都更加重要。虽然奥吉只有一岁，但他已经习惯了手势和仪式，比如跳舞、采取行动和使用工具。

> 人类的孩子特别适合学习，[5] 尤其是向他人学习，而人类的成年人则特别适合照顾和教育他们。许多生物学家认为这些事实对我们进化的成功起到了重要作用。

要考证，不要假设

在进一步讨论之前，我们需要问一个关于人类心智进化的最重要的问题：如果人类在史前时代的起源已经不可考证了，那我们怎么可能知道我们是如何进化的呢？

生物学家有一些方法可以对进化史做出精确、可验证的断言。他们可以对许多密切相关的物种进行比较，看看某些特征是如何帮助它们适应和增加生存能力和繁殖能力的。生物学家可以证实在英格兰北部工业城市乌烟瘴气的环境中，黑色的斑点蛾如何战胜了白色的斑点蛾；他们可以对猫头鹰肚子里不同种类的老鼠的骨头进行计数，以确定哪些种类的老鼠最有可能被吃掉，哪些种类的老鼠更有可能存活下来；他们可以研究有更多红斑点的棘鱼是否比那些斑点较少的鱼更容易交配；他们还可以将一种新的基因注射到老鼠体内，观察它们的生长情况以及生存状况。

研究人类的心理学家做不到这些。人类是智人属中唯一幸存的物种，因此我们无法将自己与其他密切相关的近亲进行比较。我们无法比较剑齿虎肚子里的智人和尼安德特人的骨骼，也无法将新基因注射到婴儿的DNA中，并对结果进行检验。

还有一个问题。在很大程度上，人类是为了达到自己的目标而行动的。在我们的一生中，在几代人的一生中，我们都在这样做。我们学习，让事情发生，并努力让事情变得更好。

这意味着，每当我们想到一些人类特征的进化解释时，比如，女性

会被年长的男性吸引，因为年长的男性会为自己的孩子提供更多的资源，但从学习和文化的角度考虑，总有另一种解释。女人可能会简单地学习到，年长的男性是很好的资源提供者，所以喜欢上他们是件好事。或者，她们可能只是采用了上几代得出这种结论的女性的智慧，或与其完全相反。文化的进化对人类行为的影响比对其他任何动物的影响都要大，这就增加了一层复杂性。

所有这些都导致了一种完全合理的批评，即进化心理学给出的解释，尤其是那些受欢迎的解释版本，都是“正是如此”的故事。你无法只用“这些行为可以帮助他们在更新世生存下来”的说法来解释人类的行为方式。

但是，对进化论和心理学做出更仔细、更科学的假设是可能的。我们确实有一些关于人类心理进化的真实证据，这些证据可以帮助解释人类养育孩子的原因。

人类也许没有近亲，但我们可以通过研究各种各样的物种和环境来找出其中的普遍原则。我们可以求助于物种之间的一般相关性，比如更长的童年和更大的大脑，或更需要照顾的孩子和一夫一妻制的父母关系之间的相关性。

在大量的研究中，我们可以利用直立人、能人、穴居人等与我们最接近的人类祖先的化石记录。他们的牙齿化石告诉我们，尼安德特儿童比奥吉更早地长出了成年人一样的牙齿。我们还可以研究祖先留下的文化碎片，例如斧头和赭石的碎片。早期人类会制造面粉的说法就来自新石器时代磨石上发现的谷物痕迹。

我们也可以把人类的行为与我们最亲近的灵长类动物类人猿进行比较，尽管我们一直很清楚，自从我们拥有共同的祖先以来，类人猿也经历了数百万年的进化。虽然黑猩猩可以向它们的长辈学习，但它们不能像奥吉那样做出那么精细的模仿。

我们还可以研究那些生活方式与人类祖先相似的人，比如非洲的昆人（Kung）、亚马孙河流域的阿奇人（Ache）。这些群体彼此之间非常不同，但是他们有一个共同的生活方式：依靠野生食物而不是农业为生。人类学家过去称他们为狩猎采集文化，但最近又改称他们为觅食文化，因为采集根茎和坚果等野生食物实际上比狩猎更重要。昆人和阿奇人的祖母在照顾孩子中起着重要的作用，这表明祖母在人类的进化中可能扮演了重要的角色。

我们可以在不同的假设下为进化的变化建立数学模型。例如，研究利他主义的行为，像是照顾别人的婴儿，从生物学上是如何出现在一群相互赖以生存的紧密联系的生物种群中的。我们还可以建立类似的文化进化模型。例如，研究一组手势，像是挥手致意，是如何在一代传到另一代时得以保留或被改变的。

我们再来看看人类儿童的发展。这为我们提供了一种方法，让我们得以追踪学习和文化的贡献，并解开它们是如何与人类进化遗产中的先天禀赋相互作用的。一岁的奥吉已经非常善于理解和模仿别人了，这说明这些是人类的基本能力。

每一种计算人类进化遗产的方法都有很多复杂和需要注意的地方。因此，关于人类进化起源的假说看起来总像是学术上的罗夏墨迹测验，也就不足为奇了。当你在一场进化心理学会议上听到激动的银发老教授们激烈地争辩说，小群体战争才是人类所有最重要事情的根源时，很难不笑出声。随着越来越多的女性参与到科学研究中来，我们认识到采集和狩猎一样重要，合作式育儿的复杂性就像政治竞争和欺骗一样有趣，这绝非巧合。

事实上，人类进化中有很多因素相互作用，我们不能指定说只有一种关键的适应性成就了智人。但是越来越多的人认为，生物学家对于人类的生命史以及发展进化方式的说法已发生改变，而这些改变是特别重要的。

童年越漫长，智力越发达

我们为什么要有孩子呢？其实我们都知道直接原因，但从进化的角度来看，婴儿从何而来？童年是动物赖以生存的阶段，在这个阶段，动物需要依靠别人，尤其是父母来满足它们最基本的需求。婴儿似乎是无用的，甚至可能比无用更糟糕，因为成年人必须投入大量的时间和精力来维持他们的生命。

父母无私的利他主义有一个明显的解释，就是孩子继承了父母的基因。但这仍然是个谜。如果一个生物体有能力，也有生产下一代的潜力，为什么不让孩子一生下来就马上达到这个阶段呢？事实上，许多动物的童年都非常短暂，比如大多数的鱼，它们几乎一出生就完全发育成形，不需要父母的照料。为什么不是所有的动物都能这样呢？即使是最

无私的父母有时也会问，我们为什么不能这样呢？

这是一个特别重要也非常令人困惑的问题，因为人类进化中一个不容置疑的观点是，人类的童年确实比其他动物漫长了很多。哺乳动物已经有了比无脊椎动物和鱼类更长的童年，[6] 灵长类动物的童年也比其他大多数哺乳动物要长，但即使是我们的近亲黑猩猩和倭黑猩猩，[7] 也比我们的童年要短得多。

黑猩猩在3～4个月大的时候就可以开始活动了，[8] 在8～9岁的时候就已经性成熟，在10～11岁时就有了第一个幼崽。人类，尤其是觅食者，在18岁左右才开始要孩子。总的来说，人类儿童的依赖性至少是黑猩猩幼崽的1.5倍。这还只是在觅食者的社会背景下，更不要说还要付房子首付的今天了。年幼的黑猩猩从7岁开始带回家的食物就跟它们吃掉的一样多了，觅食者的孩子直到15岁才能做到，就更不用提现在大学高昂的学费了。

我们也比其他灵长类动物活得更长。即使有了完善的医疗保障，黑猩猩的寿命也不会超过50岁，而人类觅食者可以活到80岁。人类女性不像其他任何雌性灵长类动物，整体而言她们的寿命超过了生育期，更年期是典型的人类特征，[9] 就好像整个人类的发展计划都被拉长了一样。

这种模式有一个有趣的例外。人类母亲通常比黑猩猩母亲给孩子断奶要早。甚至在觅食者的社会里，婴儿都会在两三岁断奶，而不是在四五岁。部分原因是，我们通常比其他灵长类动物生育频率更高，每3年就会生育孩子，而不是每6年。尽管如此，我们的宝宝在断奶后，仍然依赖别人的食物，回忆一下榛果樱桃脆饼。结果，我们实际上比灵长类的亲戚们拥有了更多、更需要被照顾的婴儿。

你可能听说过一个关于人类童年更长的原因，那就是从人类能直立行走开始，女性的骨盆就变小了，同时，人类的婴儿又必须有更大的脑袋来容纳所有的脑组织。为了让更大的脑袋通过更窄的产道，婴儿必须出生得更早。这可能是一部分原因，但这并不是问题的关键。童年期的延长不仅包括长时间的婴儿期，还包括长时间的童年中期和青春期。

事实是，随着人类的进化，童年变得越来越长了。像直立人这样的早期人类已经能够直立了，但是他们并没有像今天的人类那样拥有这么长的童年。甚至最近有证据表明，[10] 尼安德特人的孩子比智人的孩子成熟得快。

这是为什么呢？拥有"生命史"、包括一段长时间的不成熟期[11] 的物种往往具有其他特征。较长的不成熟期与较大的体型和较长的寿命有关。从逻辑上讲，不成熟期也与父母更多的照顾和投资有关。当婴儿还不成熟时，父母必须投入更多的资源来照顾他们。

童年较长的动物一次生育的孩子也比较少。我们想当然地认为每次怀孕通常只有一个孩子，但是，大多数哺乳动物每次都会生一窝幼崽。长时间的童年也与较高的生存率相关。鱼能产数千个卵，但只有少数能存活下来；灵长类动物和人类只生育少量的宝宝，但他们更有可能长至成年。当大多数婴儿都会长大成人时，你就可以放心地投入更多资源去支持他们。

最后，对人类来说也是最重要的是，不成熟与更大的大脑、更高的智力、更强的灵活性和学习能力密切相关。

甚至一些奇怪的生物也有这种关联，比如有袋类动物，像袋鼠和沙袋鼠，它们把幼崽放在育儿袋里而不是子宫里。以迷人的短尾矮袋鼠为例，这是一种小型猫科动物，生活在澳大利亚西部的几个岛屿上。你可以拿美国的弗吉尼亚负鼠和它比较一下，这两类动物的重量都差不多。但是，短尾矮袋鼠宝宝在妈妈育儿袋里生活的时间要长得多，而且它们的父母在照顾它们上投入了更多的时间和精力，而短尾矮袋鼠的大脑[12] 要比负鼠大得多。

反映出这种关联性的典型动物是鸟类。鸟类学家很久以前就区分出了他们所谓的晚成性鸟类和早熟性鸟类。[13] 早熟性的物种，如鸡、鹅和火鸡，能够迅速成熟并迅速独立于父母。它们不是很聪明，或者更确切地说，它们只是非常擅长做几件重要的事情，比如啄食谷粒，但不太擅长学习新技能。

相比之下，像乌鸦和鹦鹉这样的晚成性鸟类则特别聪明。乌鸦可以挥舞甚至创造工具，在某些方面甚至比黑猩猩还聪明。而乌鸦和鹦鹉要比鸡、鹅或火鸡需要更长的时间才能从父母那里独立出来。

有种特殊的乌鸦生活在澳大利亚东部一个叫作新喀里多尼亚的岛屿上。这种乌鸦非常聪明，[14] 它们不仅会使用工具，还会设计和制造工具。你可以在YouTube上找到许多关于它们的令人惊叹的视频。有一次，这些可爱动物的视频真的与科学家们在对照实验中看到的相吻合。它们利用当地一棵棕榈树的树枝，把枝干上的叶子去掉，留下带刺的边缘，然后把枝干修剪成挖掘工具。之后这些乌鸦把这个工具插进满是昆

虫的树上，搅拌枝干，让昆虫粘在倒钩上，拿出来后，就可以享用美味的“白蚁烤肉串”了。

新喀里多尼亚乌鸦的不成熟期是很长的，[15] 它们依靠成年乌鸦喂食长达两年，这是鸟类一生中非常长的一段时间。如果你看一下乌鸦幼鸟的视频，就能很清楚地知道原因了。成年乌鸦惊人的技能依赖于长时间、痛苦和近乎滑稽的笨拙学习：年幼的乌鸦会把枝干丢在地上，把错误的一端放在嘴里，从错误的一端捡起。如果它们不得不依赖使用工具生存，那它们很快就会饿死。乌鸦父母则耐心地让幼鸟练习使用自己丢弃的树枝，同时不停地给它们喂食自己挖出来的昆虫。

由于动物生命历史中的许多不同特征往往是联系在一起的，所以我们很难确定其中的因果关系。例如，有可能是因为进化出更长的寿命或更大的体型对人类更有帮助，而婴儿更长的不成熟期正好跟着拉长了。

当然，进化的因果力量往往是双向的。与其他许多有用的计算设备一样，大脑也很昂贵。大脑消耗了大量的能量，但是一个容量更大的大脑有助于确保更多的物种成员存活下来，而这意味着你如果要负担起一个更大的大脑，就必须得负担起一个投入更多的漫长童年，这有助于你大脑的发育，道理以此类推。

> 在所有这些指标上，人类都处于极端。我们有更长的不成熟期，更大的相对脑容量，以及比任何其他生物都更强的学习能力。人类成年人在照顾孩子上投入了大量的时间和精力。

人类长时间的不成熟期可能反映了大脑发育所需的时间，但事情不太可能仅是这样的。从出生的那一刻起，人类的孩子就是一个特殊的学习者。我们会花更多的时间去规划我们的大脑，而不仅仅是让它们单纯地成长。

事实上，人类的大脑在生命的最初几年是最活跃、最饥饿的。[16] 即使是成年人，我们的大脑也会消耗大量的能量：当你只是坐着不动时，你身体里大约20%的热量会进入你的大脑。一岁大的孩子消耗的热量远不止这些，到4岁的时候，足足有66%的热量进入大脑，比其他任何发育时期都多。事实上，孩子的身体发育在童年早期就减慢了，这是为了弥补他们大脑的爆发性活动。

奥吉真的像是系列科幻剧《神秘博士》（*Doctor Who* ）中的角色：

一个瘦弱的身体里居住着一个巨大的饥饿的大脑，很擅长将其他人催眠，让他们满足他的每一个需要。

人类所有的这些特征：大容量的大脑、长时间的童年、父母更多的投入，似乎都是在我们的进化史上同步发展起来的。

乌鸦幼鸟的视频可以解释原因。依赖学习的问题在于你需要有时间去学习，而当你发展你需要的技能时，你可能会显得很脆弱。我们都知道，我们会从失败、错误、误判、风险和实验中学习。但是失败会让你暴露在风险之中。你不想当老虎向你扑过来的时候才被动地学习应对的办法。就此而言，你不想在宝宝哭闹不止的时候才不得不学习如何安抚一个可怜的宝宝，一个伤心欲绝的婴儿看起来甚至比一只猛虎还要可怕。

如果你事先弄清楚怎么办就好了。如果其他有能力的人在你工作的时候照顾你，那就更好了。如果照顾你的人也能帮你解决问题，那就再好不过了。如果你能把自己的智慧和前人的见解结合起来，那将是最好的。这似乎是人类的解决方案。

童年是用来学习的，这就是孩子被赋予的使命，这就是为什么成年人和孩子有着如此特殊的关系。但孩子的学习远不只是听父母说什么或者做父母想让他们做的事。

人类的学习能力在反馈循环中代代更迭

人类这种经过特殊进化的学习能力是怎样的呢？在过去，进化心理学家经常谈论特定的、先天的“模块”，即为达到特定目的而进化的特殊认知技能。心理学家经常把大脑描述成瑞士军刀，是一种用特殊装置来解决特定问题的工具。最近，这种观点发生了转变。越来越多的理论家指出，这是一种范围很宽泛的学习演进[17] 和文化传承。这些能力可以帮助我们发展出许多不同的、新颖的，而且通常是前所未有的认知技能。

进化理论家伊娃·雅布隆卡（Eva Jablonka）[18] 曾提出，人类的思维更像一只手，而非瑞士军刀。人类的手不是专门用来做一件事的，但它是一种非常灵活和有效的工具，可用于做很多事，包括我们可能从未想过的事。当我抱着奥吉的时候，他可以用一只手抓住我的肩膀，就像在他之前的几代灵长类动物宝宝那样，而他的另一只手则拿着我的iPhone，这是前人从未有过的。人类孩子的心智与关心他的人的心智是

同心协力运作的，这是人类已知宇宙中最灵活、最强大的学习工具。

在学习和文化传播方面[19] 的广泛变化可以导致许多领域出现全新的技能。早期的人类发明了更好的烹饪、觅食和狩猎、合作和竞争以及养育孩子的方法。学会更好地学习和传递已有的技能使人类在其他任何事情上都做得更好。

学习和文化传承也特别重要，因为它们允许，实际上应该是鼓励反馈循环。学习或教学能力上的微小变化会转化为我们言行和思考方式上的巨大变化。例如，想象一下学习使用新工具时的感觉。无论是木勺、大提琴、磨石还是婴儿背带，这种学习方式都包括观察别人如何使用工具，并了解工具所提供的新的可能性。

想象一下，有一批早期人类儿童比另一批儿童更擅长使用工具。这些孩子长大后会拥有越来越多更好的工具，一方面是因为他们能很快学会使用已经发明的工具，另一方面是因为他们能想出如何调整和改进这些工具。这些工具将帮助他们在狩猎、觅食、烹饪和养育孩子方面比那些不太擅长学习的孩子更成功。

现在再想想那些聪明孩子的后代。他们不仅会继承父母的敏捷，而且会比自己的父母拥有更多的工具去学习和改进。这一代人不只会像他们的祖父母那样善于使用工具，他们还会做得更好。这些技术会使下一代成为更有效的觅食者、猎人和养育者，他们有能力抚养更多的孩子，这些孩子则会花更长的时间去学习使用工具。

> 当每一代人将信息传递给下一代时，他们所能做的事情就会有质的进步。最初在社会学习上的微小差异会迅速扩大，最终在思想和生活上演变成巨大的差异。

不过，这里有一个有趣的附带前提条件。如果每一代都照搬上一代的做法，我们就永远不会取得任何进展。在某些时候，最好是在很多时候，新一代人必须创新，而其他人必须弄清楚，创新者才是应该追随的人。生物和文化的进化力量是如何最好地决定创新和模仿之间[20] 的平衡关系的，这是一个棘手的问题，我们也刚刚开始着手了解。

这种新观点也揭示了人类进化中的一些核心难题。我们几乎所有的基因都与黑猩猩和倭黑猩猩相同，我们来自共同祖先的后代的基因变化比我们想象的要少得多。而智人在仅仅几十万年的时间里就出现了分

化，这在进化史上是眨眼之间的事。不知何故，微小的基因差异导致了我们现在思考、行动和生活方式的巨大变化。

还有另一个谜题。从解剖学来看，有着和我们一样骨骼的现代人类，大约在20万年前就已出现。但从心理学角度来看，与我们一样的现代人类，指的是会埋葬死者、会描绘他们的洞穴、会用针线缝纫和投掷长矛、会化妆的人，直到5万年前左右才出现。

你可能会认为，这是因为发生了一些微妙的基因变化，就像瑞士军刀上出现了一些新玩意。但新的研究表明，情况可能并非如此。人类许多独特的文化创新，[21] 比如使用颜料和埋葬死者，在人类历史上确实出现得较早，但只是局部的和零星的。似乎直到5万年前，这些才成为一种普遍行为。

如果人类的进化，包括生物方面和文化方面的，都涉及我刚才描述的那种动态反馈循环，那么这两个难题都更有意义。小的变化可以导致大的差异，如果条件合适，这些变化可以“起飞”，带来更实质的改变。

多样性是面对未知的利器

是什么引发了剧烈而迅速的变化，从而导致了人类的进化？我们在适应什么？我们所适应的变化，[22] 就是变化本身。

变化的第一个来源是气候。　　这指的不仅仅是天气变得更冷或更热，更湿或更干，相反，气候变得更加多变，更加难以预测，我们很难预测人类将面临怎样的天气，无论是我们这一代还是未来几代。早在人类引起气候变化之前，气候变化就已经影响了人类的进化。

变化的第二个来源是人类的游牧生活。　很早之前，人类就开始了迁徙的生活。我们的亲戚类人猿仍然生活在它们最初进化的地方，但是人类的足迹则从森林开始，一直向外延伸到草原、冰原和沙漠，越过了海洋和高山。我们似乎生来就是旅行家，而这种游牧的策略意味着我们将不断地面对新的环境。

人类的社会环境也各不相同。一个优势是我们可以构建不同类型的社会组织以适应不同的环境。农业的发明彻底改变了人类的社会结构。人们开始待在一个地方，积累资源，而不是从一个地方迁移到另一个地方，并依靠当天寻觅到的食物来生活。这把拥有相同DNA的同一类人变

成了几乎不同的物种。不久之后，我们开始从一种相对平等的小群体生活，转变成一种等级森严、权力极度不平等的城市生活。然后工业化又一次改变了我们的生活方式。

要如何应对这些可变性和变化？数学模型和常识表明，应该以可变性来应对可变性。

> 让每个孩子产生差异化，无论是他们的思考和发展方式，还是他们从别人那里学到的东西，才能让所有这些孩子都有更好的机会在环境发生变化时生存下来。因此我们可以预期，孩子的性情和发展方式以及成人对待他们的行为，都会有大量明显的不同之处。

这么多不同的人负责照顾孩子的事实也确保了孩子们能够接触到各种各样的信息和模型。每个孩子的性情、能力和发展过程的多样性增加了复杂性和不确定性，而历史的可变性和变化会增加更多的复杂性。每一代人类都在成长，创造出一个与他们之前一代略有不同的世界。这是一个烂摊子，但这是个优质的烂摊子，这样的一团乱麻能让人类在不断变化的环境中茁壮成长。

对孩子精雕细刻终归是徒劳

到目前为止，从进化的角度来看，教养模式对父母和孩子来说并不是一个好方法，这一点应该是显而易见的。照顾孩子、养育他们并为他们投资，对人类的繁荣至关重要。明确或隐晦地教导孩子无疑是重要的，但是从进化的角度来看，试图有意识地将你的孩子塑造成某种特定的样子是徒劳的，也会产生很强的自我挫败感。

即使人类能够精确地塑造孩子的行为以适应自己的目标和理想，这样做也会产生反作用。我们不可能事先知道未来的孩子将面临怎样前所未有的挑战。以我们自己的样子或者当前理想中的样子来塑造他们，可能会使他们无法适应未来的变化。

你可能会回答："谁会关心进化的观点呢？"确实，即使孩子与父母之间的关系在更新世时起着特殊的作用，即使这种关系是我们作为一个物种取得成功的原因，我们也没有理由相信他们应该继续这样。我们对

过去环境的许多适应，诸如我们对糖和动物脂肪的喜爱，在我们现在的环境中都没有帮助。

的确，我们不再面对以白蚁和猛犸象为主要蛋白质来源的环境，但是我们的核心适应能力，即适应改变本身，在现在比以往任何时候都更加重要。灵活地学习、适应新环境、改变社会结构的能力，这些能力比以往任何时候都更重要。即使教养模式不是解决这些挑战的关键，但父母和孩子之间的关系仍然是关键。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

03

爱，持续进化的保障

Being a caregiver who is a stable and reliable resource for learning is more valuable than being a caregiver who explicitly teaches.

成为一位稳定且可以提供可靠学习资源的照顾者要比成为一位直接教导式的照顾者更有价值。

如果照看孩子不是像教养理论中所说的是一项工作，而是一种爱，那么，这是一种什么样的爱呢？除了“我们爱孩子”这句陈词滥调，我们还能把它说得更具体一些吗？在这一章，我会论证人类对子女的爱是非常特殊的，它在令人惊讶的人类进化史中诞生，也进一步塑造了生活中其他爱的形态。

大约20年前，我写下了第一本书。在某一章的开头，我描绘了怀孕生子给我带来的如潮水般势不可当的经历：9个月的生理变化，与另一个生命共用身体的奇妙感受，以及生产时席卷一切如跑马拉松般的努力。我能感受到婴儿在产道中移动，这感受怪异又真实；我能感到大脑中涌动的狂喜，以及它释放出的种种化学物质。最终，我怀抱着温暖的小生命，他紧贴着我的身体。似乎，这种种唯有母亲才能体验的生理、情感与化学变化，塑造了舐犊之情。

然而，20年后，我又经历了另一段全然不同、在某些方面又更加特别的体验。2012年10月8日，当我第一次抱起刚刚出生的孙子奥吉时，我与前一天的我没有什么不一样。这一次，没有荷尔蒙的改变，没有胎动，没有身心巨变。但是，不久之后，熟悉的情感再次扑面而来。这是同一种爱，同样强烈，同样来得毫无防备。我感到自己可以为这个孩子付出生命。

我甚至可以说出自己体会到这种情感的准确时刻。奥吉两周大时的一个下午，我费尽心力地哄他入睡。拥抱、轻抚、摇晃……一系列尝试过后，他终于在我肩上趴着睡着了，梦里还在轻轻地抽泣。这一瞬间，我喉头发紧，感到这个无助的小生命是如此脆弱，又如此重要。我当然有无数抽象的理由支持我去爱这第一个孙子，但在成功哄他入睡的那一刻，这些理由都凝聚成了实实在在的爱，强大又直接。无须经历怀孕和生产，这种爱就可以产生。母亲之爱和祖母之爱的区别，就像青春期时的爱情和成年后的爱情一样。15岁时，先有欲望，后有爱情；55岁时，则是爱情带来了欲望。当我是个母亲时，是先体会到对孩子的感情，再抚养我的宝贝；当我成为祖母时，是责任和承诺催生了情感。

那么，母亲的身份和照顾孩子的冲动真的有联系吗？答案是肯定的。但正如我们即将看到的，催生母爱的生理因素往往被进化所用，让其他人也能对孩子产生同样的舐犊之情。人类的经验和文化也与进化一

起，影响了这些生理因素。对人类而言，母爱只是孩子接受的诸多关爱之中的一种。这些关爱的深度和广度令人惊叹，唯有人类才会这样。从我写下当母亲的感受至今，许多进化人类学家都强调了这一点，如萨拉·赫尔迪（Sarah Hrdy）和克里斯滕·霍克斯（Kristen Hawkes）[1]。

人类关爱孩子的“三面手”把我们与灵长类近亲们区分开来。第一种是配偶关系[2]。恋人在深爱对方的同时，也深爱着他们共同的孩子，父母皆是如此。第二种是祖母[3]这一角色。绝经期后，人类女性往往还有数十年寿命，这让她们可以照顾孙辈。这一现象在灵长类动物中绝无仅有。第三种被称为**“**异亲**”**[4]。我们在照看自己的孩子之外，还会帮忙照顾别人的孩子。

所有这些特殊的关爱都跟人类幼儿超长的发育期和繁多的成长需求紧密相连。说不定，“三面手”正是对这些需求的部分回应。又或许，是发达的关爱网络纵容人类可以延长发育期。而最有可能的是两者互相促进，共同进化。每增加一点关爱，人类的大脑就可以多发育一点，这又让长成后的人类拥有了更多的智力资源，为下一代提供更深、更广的关爱。

对人类来讲，关爱的范围因此而显著地扩大了。对孩子的关爱也变成了人类互相关怀的一部分。正是相互合作照顾孩子的需求，让共同照顾孩子的人们联结在一起，彼此关心和爱护。这种集体投入有个不太浪漫的名字：“合作养育”。利他主义与合作可能都是由此而来。

如上所述，也许是进化之手赋予了我们重视孩子的本能，让我们把帮助孩子成长设立为目标。但同样需要记住的是，人类拥有一项特殊的能力，即调整社会约定。或许是进化给了人类育儿的原动力，但我们可以通过各种手段，让这一目标以全新的方式得以实现。

人类历史上出现过很多种育儿方法，远远超过“三面手”的范畴，保姆和幼儿园都是很好的例子。我曾在立法机构为更好的儿童保育措施游说，也在校内极力争取过“家务假期”的制度。这些过程都少有温暖和快乐，愤慨和挫败感烩成一锅浓汤，与摇晃婴儿入睡时的感受截然不同。但是，无论我在做哪件事，都是缘于爱孩子的深刻信念。

爱的三面手**1**：父母

父母的配偶关系是确保孩子得到照料的第一条纽带，也是最明显的一条。正如人性的任何一个侧面一样，这条纽带复杂、神秘又令人困惑。那么，进化史能如何帮助我们理解浪漫之爱，及其与父母之爱的关联呢？一夫一妻制到底是出于天性，还是后天习得？是源自生物本能的呼唤，还是人为的创造，全靠法律和习俗来维护？这个看似简单的问题，恐怕曾经出现在我们很多人的脑海里。问者充满好奇，或是为其饱受折磨。

或许你已经猜到了，进化给我们的答案是，这个问题很复杂。回答它的关键是如何理解一夫一妻制。[5] 在动物界中，许多看起来全然不同的行为都被归到了这一术语之下。如果将它们与人类文化中制度化的典范相比，真是一团乱麻。

先来公布一个坏消息吧，当然，是好是坏还要取决于你的立场。没有任何一个物种在性行为上是单一配对的，天鹅也不例外。关于DNA的最新研究表明，几乎所有动物都有多个性伴侣。那么，好消息是（同样取决于你的立场），有一些物种会和交配对象共同生活，一起关爱幼崽。生物学家将其称为配偶关系。许多鸟类都是这样的，但这在哺乳动物中还很少见。在猿类中，只有长臂猿如此，剩下的就是人类了。

配偶关系下的行为多姿多彩。以鸟类为例，大到同住一巢，小到一起歌唱。配偶关系可能不会持续一生，但至少会持续一到两个交配季。对许多动物而言，它既可以发生在异性之间，也可以发生在同性之间。纽约中央公园的动物园里，就有一对著名的同性企鹅伴侣。

在人类文化中，我们关注的是单一配偶和多配偶背后的社会、制度与法律差异。但是，在生物学视角下，配偶的个数并不重要，关键在于是否拥有配偶，即个体是否会和某一个性伴侣长期居住在一起，互相照料，并共同养育后代。

与漫长的童年一样，配偶关系也是人类最突出的进化特征之一。在哺乳动物中，只有很少的几种动物和我们一样。灵长类动物[6] 的性关系与社会化安排的千姿百态令人叹为观止。很多猴类，比如恒河猴，在性交上毫无限制，雄猴和雌猴会与任何一个对象随意交配。红毛猩猩大多是独行侠，未成年的雄性红毛猩猩和母亲住在一起，成年后便离去，寻找自己的独处之地，它们会在交配时离开领地，寻找同样独来独往的雌性红毛猩猩。黑猩猩的性关系和社会关系则非常易变，雌性黑猩猩从不同的族群中搬进搬出，和许多不同的雄性交配。倭黑猩猩利用性交来平

息紧张气氛，结交盟友，自娱自乐，并以此而闻名，所有这些行为的目的都跟繁衍毫无关联。同性交配也是无所不在。大猩猩族群中，一只雄猩猩和许多雌猩猩住在一起，也包括它们的孩子。但是，这只雄猩猩基本不会抚育幼崽，它的全部精力都用来控制雌猩猩和驱赶其他雄猩猩。

猿类近亲中，只有长臂猿的行为和配偶关系有些相似。虽然它们的性行为并不是严格的一夫一妻制，但雄性和雌性会一起唱歌，并共同捍卫领地。在拥有配偶关系的物种中，二重唱的作用令人着迷。音乐似乎铺就了一条通往浪漫的路。对长臂猿如此，对弗雷德·阿斯泰尔和金杰·罗杰斯 (2) 也是同样。

人类的性生活也有多种多样的形态。就像面对其他事情一样，我们擅长创造理想化的典范，并试图将其实现。在不同时期的不同地区，性关系的范本可以是忠贞不渝、多配偶制或自由性爱，唯有一条规律是清晰而普适的：现实永远比范本凌乱。

园丁实验室

> 著名的动物行为学家与人类学家艾雷尼厄斯·艾布尔- 艾贝斯费尔特（Irenäus Eibl-Eibesfeldt）给我讲过一个故事。有一次，他初次来到一个偏远的部落。在了解了这个部落的方方面面后，他询问部落族人是否也有想问他的问题。“是的，”部落族人说，“在你那儿，存在婚后出轨的行为吗？”在这个部落里，哪怕出轨会搞砸所有人的生活，但它依然一而再再而三地出现，因此部落族人提出此问，但他们对此又有什么好的建议呢？

如果可以拥有多个性伴侣，是否就无须面对类似的难题了呢？答案是否定的。在日本小说《源氏物语》所描绘的年代，男性以拥有多个情人为荣，这本书的主人公也不例外。然而，他曾后悔道：还不如只和妻子在一起，那样人生还可以简单些。可见，倭黑猩猩的交往策略也并非十全十美。在不同的年代，人们给无拘无束的性爱起过许多饱含希望的新名字，从自由性爱、开放婚姻到现在的多角恋爱，却依然无法解决嫉妒和不安全感这两个令人绝望的古老问题。

但是，无论是哪一种性文化，在性与爱、性关系与抚养义务之间，都存在着既根深蒂固又人尽皆知的纽带。无论是哪种形态的性爱和婚姻，在人类文化中都俯拾皆是[7] 、理所当然，可在动物界中，只有不超

过5%的哺乳动物[8] 会有类似行为。从进化的角度来看，我们其实只是凤毛麟角。

那么，为何有些动物会有配偶关系，有些则不会？为何独独人类拥有这一关系，并因此和绝大多数灵长类近亲形成鲜明的对比？在进化过程中，配偶关系可以有许多源头，也服务于许多不同的目的，但可以肯定的是，它和“父系投入”息息相关。在拥有配偶关系的物种中，父亲几乎都会帮助照看幼崽。这也说明，这些物种的幼崽需要的总投入更多，无论是时间、资源还是精力。

虽然配偶关系与父系投入[9] 高度相关，但依然有人争论，在人类历史上，父亲对孩子的成长到底做出了多大的贡献。“鸡和蛋谁先出现”的进化悖论也同样存在。

> 哪怕是在原始采集社会，人类父亲在孩子身上所花的精力也远远超过大猩猩和黑猩猩的父亲。已经有清晰的证据表明，父亲所付出的这份精力和照料可以让孩子更好地成长。从古至今皆是如此。

如果父系投入对孩子如此有益，那它为什么没有成为动物界的主流呢？其实，在父系投入的进化上，始终存在一个谜团。许多传统的进化心理学家都指出，男女对繁衍后代的兴趣并不对等。男性希望将精子播种给尽可能多的女性，生更多的孩子，从而提高基因的传承概率；而女性因为有孕期这个瓶颈，所以更看重照看好已有的孩子，尽量让他们健康长大，这要比多生几个孩子有效得多。

如果男性采用“四处播种”这一策略，那最优的选择就是凭借自己的身形、力量和攻击性来赶走其他男性，避免女性和他人性交。他们甚至可以让自己的精子变得更强悍，更容易让女人受孕。其实绝大多数雄性灵长类动物就是这样做的，那人类为何会走上另一条道路，选择建立配偶关系呢？[10]

一个可能的解释是，人类女性发现，如果她们喜欢上不那么喜欢打架、更乐于带孩子的男性，她们的基因就更容易得到延续。母亲需要父亲这一资源来帮她们度过孕期瓶颈。孩子越是需要照料，这个策略就越合理。一旦女性开始有了这方面的偏好，顾家的男性就拥有了遗传优势。久而久之，这样的男性和偏好他们的女性便成为主流，取代了原先

的模式。

当孩子特别需要照顾时，男性便会发现父系投入自有其合理性。幼儿平安长大需要越多的资源和照料，男性的天平就越往顾家的一边倾斜。如果婴儿都早夭了，生得多又有什么意义呢？还不如少生几个，并为他们提供所需的资源。

你可能已经发现了，只有当父亲们确认了这个辛苦养育的孩子是自己的，这个策略才会有效。配偶关系就像男女之间达成的遗传学契约，伴侣间的忠贞让男性的付出更可能作用到携带自己基因的孩子身上。同时，这份额外的父系投入也让携带着女方基因的孩子更有可能茁壮成长，拥有更长的发育期。

配偶关系也让物种发展出了独特的生理特性，合作取代了攻击。与大猩猩这样一夫多妻的动物相比，拥有配偶关系的物种，雌性和雄性的个头差异更小，因为雄性不需要靠超强的力量来驱赶其他雄性并控制雌性。精子面临的竞争更少，所以雄性的睾丸更小。受孕后，由于子宫中的睾酮浓度不同，就连胎儿手指的长短都会有区别。

人类就是如此。人类男性的睾丸比类人猿的小，个头比女人高得不多，二指和无名指的长度差异也相对较大。通过测量化石中的样本，科学家可以追踪出人类是如何一步步演变出这些特质的。[11] 这项研究也发现，配偶关系的产生与人类其他一些显著特征的进化互相关联。漫长的童年期就是其中一例。

那么，人类的性生活为何远比单纯的配偶关系要复杂呢？是否有这样一种可能：我们既继承了灵长类同胞的性选择，又拥有对配偶关系的遗传倾向？在不同的环境下，同样的基因组可以表现出一系列不同的生理与心理特性。人类也可能发展出各种性模式，有不少都可以在我们的灵长类近亲中观察到，像是倭黑猩猩和黑猩猩的自由性爱，大猩猩的妻妾成群，以及长臂猿的一夫一妻。

例如，生物学家将人类的父亲称为“随性照顾者”。在不同的情境下，他们可以全然投入，也可能对孩子漠不关心。其中的关键似乎取决于他们照看孩子的经历。如果父亲必须要亲自照顾婴儿，那他们更可能会和孩子产生纽带关系，从而更积极地投入。[12] 但是和母亲相比，父亲也更可能直接把照顾孩子的任务交给别人。

环境也可以鼓励某种性模式，而压抑其他模式。比如说，农业的兴

起带来了人类历史上的大转型。数十万年来，人类都生活在采集者的小族群中，社会关系多为平等主义。从1.2万年前出现农业时起，人类社会就开始变得更庞大、更复杂，并开始产生等级。

农业的崛起令人困惑。同样的人，同样的遗传特性，却要采用一种与过去全然不同的行事方式。性关系上也是如此。在采集者的族群中，可以观察到配偶关系，男女也相对平等。农业兴起后，随着社会结构变得更庞大，不平等也随之加剧，[13] 类似大猩猩的一夫多妻制开始出现，男人可以妻妾成群。当人类发展到工业化与后工业化时代时，性关系又再次发生改变，回到了类似平等主义时代的配偶制度。

我推测，女权主义的许多历史对立都源于不同性模式之间的冲突。最晚从18世纪开始，女权主义者就在是庆祝还是质疑性快感之间来回转变。对女人来说，性快感既可以与承诺、爱情、养育等与配偶关系相关的特质相关，也可能诱发男性的攻击性行为、竞争、控制等一夫多妻制下的产物。它还可以是一种单纯的快感。人类对各式各样的性模式所表现出的倾向就形象地展示了文化、传统和法律能够如何塑造人们对性快感的印象。

至少，对女权主义者来说，对性的现象学观察可以反映出理性与遗传的一系列冲突。现代社会性关系的典范接近于一夫一妻制，我们认为关系中应该平等、投入并充满爱。然而我们不得不承认的是，在某些时刻，力量和侵略性确实会带来性吸引。《五十度灰》（*Fifty Shades of Grey*）这样的小说便是这种倾向的例子。有一个笑话说，女人会花前30年寻找她的希斯克里夫，再花后30年尝试逃离他。作为一名有幸生长在20世纪60年代末期的美国女性，在避孕药问世之后到发现艾滋病之前的短暂时光里，我确实感受到了自由性爱和单纯性愉悦的吸引力。

无论生理结构如何塑造了我们，我们都有能力理性地改造环境。哪怕人类无法彻底摆脱基因的限制，也至少可以构建环境，让遗传中最好的一面得以呈现。如果一夫一妻制的婚姻形式可以带来更好的家庭生活和性生活，让人类生活得更好，那我们可以运用法律来提倡它。

进化证明，人类单一配对的特点让我们与众不同，并且这一特点出现在人类儿童的需求增加之时。即使配偶关系在原则上是个好主意，进化也必须提供一种机制。在男人和女人的大脑和心智中一定出现了一种机制，才会让配偶关系真正发生。许多研究人员认为，父母和孩子之间的爱从心理上甚至从生理过程中也支持配偶关系。性爱和对孩子的爱是

以另一种方式紧密交织在一起的。

人类学家和生物学家海伦·费希尔（Helen Fisher）[14] 区分了三种支撑性爱的生物化过程，即性欲、强烈的爱情吸引和长期的依恋。这种区分从直观上看也有道理。纯粹的性欲推动了所有物种的发展，而浪漫的爱情和长期的依恋就是配偶关系所产生的情感。

如果把欲望套用在孩子身上，那显然是哪里出了很大的问题。但是，其他两种情感和我们对孩子的爱似乎有相似之处。浪漫爱情带来的幻觉和变化的意识非常像我们爱上婴儿时的感觉。当奥吉在房间里时，我很难看到其他人。而且我们对婴儿和孩子的爱包含纯粹的肢体接触，就像浪漫爱情里那种对心爱之人的感觉一样。就像美国著名绘本作家莫里斯·桑达克（Maurice Sendak）的书里描述的那些狂野事件一样，大多数爱照顾婴儿的人至少都在内心宣称过："我吃定你了，因为我如此爱你！"

事实上，科学研究确实证实了我们爱婴儿的这个想法，部分原因在于他们的外表，因为他们真的是太可爱了。[15] 婴儿独特的身体特征，即大大的脑袋和眼睛以及小小的下巴和鼻子，即使有些不是婴儿独有的特征，也会引发我们的关爱和保护行为。这种反应似乎是人类一种非常根深蒂固的情感表达。即使是像E.T.那样仅有婴儿感觉的鳞状、灰色外星人，都可以引起我们的注意，更别说一只可爱的小海豹了。

但有些遗憾的是，正如我们知道的那样，热烈、浪漫的爱情都是短暂的，真正的配对情感虽然并非众所周知，但确实是一种更持久的伙伴关系，是婚姻式的情感而不是求爱式的情感。而且，从生物学的角度来看，这种夫妻之爱和我们对孩子的爱最相似，而且在我们对孩子的关怀中扮演着最重要的角色。

至少对于一些生物来说，比如说田鼠[16] ，我们实际上可以在一些细节上追踪到配偶关系的生物学基础。这些研究的确证实了对于父母和伴侣来说，配偶关系所产生的生理化学反应是相似的。

园丁实验室

> 橙腹田鼠是具有配偶关系的哺乳动物，而它们的近亲草原田鼠则是多偶制。一雄一雌里的雄性橙腹田鼠可以产生异常高的催产素和后叶加压素等神经递质，草原田鼠则不会。

科学家实际上可以改变田鼠的基因。一些橙腹田鼠的基因可以制造催产素，草原田鼠具有相同的基因，但它们这方面的基因通常没有被激活。当科学家激活这些基因时，[17] 多偶制的草原田鼠便开始改变它们的行为，也会像橙腹田鼠一样配对。

催产素[18] 有时被描述为“倾向和交友”激素，与“战斗或逃跑”激素如肾上腺素相反。在人类和田鼠中，催产素似乎与信任、承诺和依恋的感觉密切相关。妇女在分娩时，身体里充满了催产素。给人们施用催产素似乎能使他们更具信任感，更愿意分享和合作。

至少在田鼠中，基因差异会导致大脑中化学物质的差异，从而导致行为的差异。但重要的是反过来也是如此。也就是说，关爱、照料的行为，对田鼠来说是梳毛或交配，对人类来说是亲吻和拥抱，这些都可以产生催产素和相关的化学物质，而反过来，这些化学物质也会让我们有更多的关爱行为。

爱、催产素和后叶加压素之间没有简单的等式，即使在田鼠中也是如此。这些化学物质对雄性和雌性具有不同的影响，并且在大脑、基因、神经递质和经历之间存在非常复杂的相互作用模式。但似乎很明显的是，在配偶关系和亲子关系之间，在我们对恋人和对孩子的依恋的生物学基础之间，存在着一种至关重要的联系。

我们对伴侣的爱就像我们对孩子的爱，无论从生物学的角度还是从实际生活经验的角度来说。它似乎也植根于对照顾的需求之上。当然，这一切都不意味着任何一种爱都是自发的，有一些核心家庭的“自然法则”会将两者联系起来。事实上，至少在美国社会中，孩子的出生通常会给伴侣之间的关系带来很大的压力。

然而，如果我们想更深入地理解父母和孩子之间的爱，就需要了解性爱中的亲密生物性和进化关系。对人类而言，父亲与子女之间的爱，即父系投入，以及父母之间的爱，即配偶关系，是同一个进化体系里的一部分。

爱的三面手**2**：祖父母

“我”是一个进化之谜。为什么像我这样的更年期女性依然活着？与配偶关系一样，人类女性的更年期也是被我们视为理所当然的现象中的

一种。但是从进化的角度来看，它实际上是很不寻常的神秘存在。据我们所知，虎鲸是除人类以外唯一具有更年期的哺乳动物。黑猩猩在50多岁时死去，大约就是它们停止生育的年纪。人类的女性为什么在停经后还会继续生活二三十年？

答案可能是良好的营养和医疗保障所致寿命的延长。但实际上，化石上的记录和对觅食文化的研究表明，那时的有些女性在更年期之后也还一直活着。因为童年时期的死亡人数减少了，我们现代人的平均寿命更长。一旦我们度过了童年，差异就不那么显著了，在觅食社会中，一个年过30的女人很可能会活到60岁。雌性黑猩猩比人类女性更早死亡，甚至在动物园和庇护所也是如此，在那里它们可以吃饱，也有良好的医疗条件。

当然，更长的寿命也意味着有更多的祖父，但他们的存在并不那么令人费解。老年男性可以通过养育更多的孩子，以及支持他们的孙辈来间接地继续繁殖自己的基因。女性的更年期确实是一个非常令人费解的现象。

> 人类学家克里斯滕·霍克斯提出了她所谓的“祖母假设”。祖母为早期人类儿童的成长做出了重大贡献。这种贡献非常大，让更年期具有了进化意义。当婴儿特别需要照顾时，帮助拥有相同基因的孙子、孙女可能比自己生育更多孩子更好。

事实上，数学模型表明，在一个有婴儿需要照顾的世界里，进化制造出了许多绝经后的祖母。[19] 如果只有少数女性活过了更年期，并利用这段时间照顾孙辈，那么她们的基因就更容易传播。最终，绝经后的祖母成为常态，而不是例外。

霍克斯对觅食族群进行了非常详细的研究，记录了群体中每个成员生产和消耗的卡路里数量。她发现，祖母实际上会为猎人提供更多的高热量食物，特别是坚果、蜂蜜等通过“提取性觅食”找到的美味营养食品，更不用说白蚁了。

在不同的族群中，狩猎和采集之间，以及男女老少人数之间的平衡可能会有所不同。像父亲一样，祖父也可以做出重大贡献。但是，祖母似乎对她们孙子、孙女的生存有着特别显著的影响。

特别是，祖母可能已经使人类有了很多孩子，并且仍然可以在更长

的时间里照顾这些孩子。我们经常在大孩子还蹒跚学步时，就又把新生婴儿带到这个世界上。

> 霍克斯发现，如果母亲有更多的资源，婴儿更有可能茁壮成长，这一点并不令人奇怪。但对于幼儿来说，重要的是祖母有多少资源。当一个新生儿来临时，祖母的介入便是一个关键。

祖父母也可以更直接地帮忙照顾孩子。鉴于人类童年的需求，照顾者当然是越多越好。而且，从进化的角度来看，祖父母显然受益于照顾自己遗传的后代。遗传学家J. B. S.霍尔丹（J. B. S. Haldane）讨论了利他主义的演变，他说他愿意为两位兄弟或8位表兄弟献出生命，从而确保他的遗传基因能够得到保存。正如我向儿子们指出的那样，按照霍尔丹的原则，对我来说，为4个孙子、孙女付出生命，而不仅仅是两三个，才更具进化意义。

“祖母假设”还有其他的支持论据。人类的母亲和女儿可能生活在同一个地方。这使得人类与黑猩猩非常不同，雌性黑猩猩通常在性器官成熟时离开自己的群体并加入另一群体。人类女性也可以做到这一点，但她们更有可能留在原来的群体中。这是因为，如果孙子们生活在森林的另一边，祖母就没有多大用处了，甚至没有任何通信设备可以让他们相互联络。

祖母还有其他的好处。霍克斯强调了祖母做出的物质贡献，但她们也可以贡献智力资源。对现代母亲来说，仅是让婴儿摆脱麻烦就已经很困难了。你可以想象在一个充满明火、有毒浆果和饥饿剑齿虎的世界里生存会有多艰难。即使对现代人来说，祖母也是育儿经验和实用建议的丰富储备。她们不仅可以帮助照顾婴儿，还可以教导父母如何更有效地照顾婴儿。

最后，人类最重要的特点是，我们是一个有文化的物种。漫长的童年使我们特别能够适应文化。我们可以从之前所有世代中学习，祖父母为我们提供了丰富的文化信息。他们将孩子与两代人的经验和知识联系了起来。无论是歌曲、故事、拼读、食谱甚至是荒诞的故事……我们都是在祖母身边学到的。在文字书写发明之前，祖父母是人类历史最有效的联结。

爱的三面手3：异亲

很多时候，我们会理所当然地认为人类的父亲为子女的成长做出了很多贡献。家族成员里，像祖父母也发挥了作用。但人类似乎天生就会照顾孩子，即使是与孩子没有直接关系的人。而事实上，这可能在塑造人类进化方面非常重要。

这个想法来自著名的生物学家和灵长类动物学者萨拉·赫尔迪。赫尔迪提到，人类在进化过程中有着向“合作养育”转变的趋势。我们有“异亲”[20] ，即族群里有其他承担育儿责任的人。这些异母和异父甚至可能与他们照顾的婴儿没有直接的关系。

在与人类最亲近的灵长类动物中，几乎不存在异亲现象。比如说黑猩猩，如果有其他黑猩猩想靠近幼崽，母猩猩会很紧张地抱紧它们的孩子并大声反抗。但是，如果我们放眼在整个灵长类动物的世界中再看看，便会发现不少合作养育的现象。异亲在狐猴和叶猴中很常见。这些灵长类动物从遗传的角度看离我们很远，但它们和我们有一些育儿问题很相似。它们与黑猩猩和大猩猩不同，却和我们一样，生活在热带草原而不是森林中，而且和我们一样，也是带着婴儿长途迁徙的旅行家。

在狐猴和叶猴中，母猴们经常相互分担照顾孩子的责任。有些成年猴即使与幼猴没有直接关系也会帮忙照顾。年轻的母猴在这个过程中会很有用，因为它们相当于十几岁的保姆。年轻的叶猴会自发地被幼猴吸引并照顾它们，即使不会立刻得到什么回报。

与配偶关系一样，异亲现象在鸟类中也很常见，但在哺乳动物中就不常见。不过在哺乳动物中，它不仅仅存在于灵长类动物中，比如说，大象也有异亲现象，甚至还会共同分担母乳喂养的职责。

异亲在当代的觅食社会中发挥着重要作用。这些族群不仅依赖祖母，还依赖年长的哥哥姐姐、堂兄堂姐和阿姨们，甚至还有社区中的其他父母，这就是著名的“用整个村庄养育一个孩子”的例子。

最近的一项研究表明，在觅食社会中，女性经常母乳喂养其他妈妈的婴儿。[21] 有时祖母也可以加入。这些婴儿经常吮吸祖母的乳房，这可能还会让祖母重新分泌乳汁。

对于年长的哥哥姐姐来说，照顾小孩子是具有进化意义的，大家可以回想一下霍尔丹愿意为两位兄弟献出生命的格言。然而，其他成年人在养育孩子中的贡献就好比一种不同形式的利他主义，这是一种矛盾的现象。比如说，为什么我要投入所有这些努力来推动另一个母亲的基因

进化呢？

这里有几个解释。首先，人类的婴儿有着基本的无助感和对于依赖的需求。 回想一下，人类的女儿往往会选择留在自己的族群里而不是离开，所以人类社区往往分享了许多共同的基因，即使它们彼此之间并没有直接关系。帮助所有的婴儿茁壮成长，能使整个族群的基因永久存在。既然我们的孩子非常无助，那除非我们互相帮助，否则我们可能都无法生存下去。如果我在你休息和觅食时照顾你的宝宝，我也可以期待你为我做同样的事情。这样我们都会受益。

其次，异亲也可能是一种重要的学习经历，特别是对年轻女性来说。 当你最终有自己的宝宝需要照顾时，之前照顾其他宝宝的经验会非常有帮助。对许多灵长类动物来说，包括人类在内，第一次做母亲时难免会很脆弱，有可能会拒绝婴儿或无法很好地养育他们。而异亲不仅可以让母亲获得休息，还可以让年轻的女性和男性有机会练习照顾孩子。

赫尔迪认为，在人类进化的过程中，异亲发展得相当早。当我们搬到热带草原并开始分娩体型相对较大的婴儿时，我们就需要帮助。合作养育是从为了解决远距离携带体型较大的婴儿开始的。但合作养育一旦开始，就会为人类进一步的发展提供条件。这些发展尤其体现在更长的未成熟期、更大的大脑和更高级的学习上。霍克斯对祖母也有类似的看法，而其他人对于配偶关系也得出了类似结论。

> 你可以看到，无助婴儿的发展和照顾他们的动力是相辅相成的。从全心付出的父亲那里，从充满活力、有些唠叨且饱经风霜的老祖母那里，从温柔亲切的年轻保姆那里，我们都可以看到人类对孩子的爱。所有这些形式的看护都让婴儿可以充分利用这段长期受保护的未成熟期，去探索和学习。

对孩子的爱就像一个无法言喻的承诺

在奥吉出生之前，说起来可能无法令人信服，但我实际上并不确定我对一个孙辈会有什么样的感受。我已经照顾孩子25年了，但没有他们的新生活也让我感到很开心。因为我终于有了可以整夜工作的自由，而且还有了一个干净整洁的房子。所以我并不想回到照看孩子的那个时

期，即使是兼职。

当我对家庭成员们表达我的想法时，他们对我的这种冷漠都报以极端的怀疑态度，而事实上，我是对的。我并不会为有了“一个孙子”而疯狂，我是为有了“这个孙子”而疯狂，为这个拥有奇迹般蓝眼睛、头发卷曲的小孩而疯狂。而且我知道，我肯定也会对我儿子制造出的其他生命奇迹有相同的感受。

随着我第二个孙辈乔治的出生，这种承诺的神奇变得更加生动鲜明。这个将几股DNA转化为一种生物的复杂过程是看不见的，但它也可能会出错。

乔治是一个聪明、漂亮、甜美、快乐的小女孩，但是她基因中的一个小小突变意味着她得了一种罕见的疾病——先天性黑色素细胞痣。最显著的症状是巨大的痣，覆盖了乔治的大部分背部。而且，这种病还会侵入孩子的大脑并导致发育问题，并会使她面临潜在而致命的皮肤癌风险。

我们很幸运。两岁时，乔治还很好。但值得注意的是，这种状况及其伴随着的焦虑和潜在需求，并没有让我、乔治的父母、叔叔阿姨和祖父、外祖父对她的感受有任何改变。还有什么比她一缕缕的金发、可爱的下巴、迷人的笑声、对动物的热爱以及对生活的巨大热情更珍贵的呢？

对于有着不幸现实、身处困境的孩子的父母来说，这当然是事实。

这种对某个人无条件的承诺是使爱变得奇怪的原因之一，它同样也使爱孩子这件事显得特别奇怪。这也是最深刻的核心悖论之一。毕竟，你可能会认为，正如几代经济学家所说的那样，社会关系取决于对方实际上在利益和责任的相互交换中做了什么。值得注意的是，仅仅是一个小的意外改变就会让一个小小孩子的角色变得如此重要。

你可能会认为只有孩子的父母才会有这种感觉。当然，我对奥吉和乔治的感觉无论多么深刻，都不会像他们的爸爸、妈妈那样有深度、有重量、有热情、有代价且令人痴迷。或者你又会想，因为照顾人类的孩子确实超出了妈妈的能力范围，所以我们一般都会去重视孩子，特别是眼前的这个孩子。

但这种特殊性似乎与照顾孩子本身相伴而生。在我成为祖母的同时，我在加州大学伯克利分校的其他4名学生和同事也都有了宝宝。我

们的实验室可能没有发表最多的论文，但我们确实制造了很多婴儿。他们都非常可爱，甜美而阳光，而且我很乐意抱着他们，对他们"咕噜咕噜"地说话。但他们并不是我的奥吉和我的乔治。

当然，我们认为这种特殊性是理所当然的，它是照顾孩子的经验里不可或缺的，这是一种感受它的方式。就像乌比冈湖效应一样，这是人性的缩影，我们都认为自己的孩子比平均水平优秀。当然，这可能会让谈论孩子显得有点烦人。作为一个研究孩子的科学家，我花了好几年时间在父母身上，他们把每一个关于孩子的讨论变成了对"我家孩子"的讨论。所以作为一个新晋的祖母，当我想要称赞奥吉和乔治所有比较特别的美德时，还是会忍住不说，虽然这有些难度。

但这其中也有一些神秘的东西。为什么我们对孩子的爱是这样的？为什么我们只爱"这个"婴儿，而不是其他所有婴儿？对于生物学母亲来说，答案似乎很明显，因为这个婴儿携带着她的基因。但是正如我们所见，人类婴儿受到生母之外的许多人的照顾，包括许多与他们没有直接关系的人。即使是父亲和祖母也无法完全确定他们所照顾的婴儿就是自己亲生的。对于大多数照顾婴儿的人来说，照顾的行为本身就会创造出彼此的联结关系。

同样，类似的浪漫爱情之谜也与此相关。我们都知道，爱情很抽象，如果当初不是他或者她，那就是其他人，浪漫爱情的现象学就是运气、共同灵魂和命运。但至少在浪漫的爱情中，我们有选择的幻想。我们可以告诉自己，因为对方的善良、智慧或者只是微笑的方式，我们才爱他。

但是对婴儿和孩子的矛盾感觉则更加深刻。尽管我们无法选择自己的孩子或者最终会照顾的孩子，但我们只爱这些孩子。事实上，即使他们是盲人、聋人或有其他残疾，或者生性挑剔、体弱多病甚至濒临死亡，我们都会爱这些孩子。我们永远不会将他们与其他孩子交换。

在乔治出生之前，我发现自己正在担心，就像我做母亲时所担心的一样：我怎么能像爱第一个孩子那样爱第二个孩子？即使我完全有理由相信，当这个奇迹到来的时候，我对它的承诺感就像对第一个奇迹那样强烈。

当然，有时候，这种深刻的依恋和承诺感根本不会发生，而且往往需要一段时间以后才能发生。出现这种情况时，我们不应该责怪照顾孩子的父母，无论出于何种原因，他们都没有这种无条件的依恋情绪。但

我们可以说，这些只是例外，对父母和孩子来说都是悲伤和痛苦的。

这种不可言喻却真实存在的承诺感似乎很奇怪，但可能反映出一种相当抽象的数学策略，以应对进化理论中的技术问题。[22] 这个技术问题来自人类进化的核心奥秘之一：我们为什么合作？利他主义来自哪里？我们怎么会愿意为没有携带自己基因的其他生物体付出呢？

对这个问题的经典解释是著名的“囚徒困境”。想象一下，两名涉嫌银行抢劫的犯人邦妮和克莱德被捕了。警察分别告诉他们：如果你把另一个人供认出来并且自己认罪，你就会获刑5年。如果你保持沉默而另一个人供认不讳，你就会获刑20年。但是，如果你们两个人都保持沉默，那么因无法对你们两人定罪，你们两个都会被无罪释放。邦妮和克莱德都应该想到，保持沉默比出卖对方更好，但在只考虑自己的情况下，他们每个人都应该认罪。可是，如果两个人都认罪了，他们最终会比两人都信守承诺、保持沉默要更糟糕。而从进化的角度来看，只考虑自己的基因更容易被保存和遗传。

我们的生活里充满了这些困境。为了每个驾驶员的利益，我们向空气中添加了更多的碳排放量，但累积的影响最终将成为每个人的灾难。在公园里扔的每一块垃圾看似无足轻重，但它们集中在一起则可能是毁灭性的灾难。在公共草地上吃草的每一只绵羊吃得都不多，但它们最终会留下一片荒地。

利他主义和合作是逃避这些困境的方法，这些方法使我们能够共同发展。我们在其他灵长类动物[23] 身上也看到了利他主义和合作的现象，但我们这种合作的精心和发展是人类最伟大、最显著的优势之一。[24] 实际上，你可以说人类历史就是积极地借由更广泛的合作来解决囚徒困境的整个连续过程。

但是，这个解决方案有什么样的细节呢？进化又是如何将一个没有利他主义的社群变成一个利他的社群的呢？进化理论的整个分支学科一直都在致力于研究利他主义者是如何在进化竞争中占据优势而不被欺骗者和恶霸驱逐出去的。

从长远来看，解决囚徒困境的一种方法是，每个囚犯都要追踪其他囚犯过去是否曾有出卖他人的行为，并据此在将来做出判断。显而易见，这种策略被称为“以牙还牙”[25] 。你可以证明，如果一群动物遵循这一策略，就会出现合作行为。这很容易理解，游戏中的欺骗者很快会被同伴玩家制止并驱逐。这一策略的成功导向了马基雅维利的人类进化图

像：充满了对欺骗的觉察和相互惩罚的机制。

但“以牙还牙”并不是建立合作的唯一或最有效的策略。事实上，不断监控他人的行为需要付出代价。鉴于人类生活的紧迫状态，这一策略伴随着不断出现的诱惑缺陷。只要背叛一次，整个合作项目就会崩溃。如果每个人都遇到了诱惑的时刻，那么整个合作结构就会崩溃。

因此，另一种策略是识别你愿意与之合作并愿意与你合作的人，然后维持好这些合作者。虽然从进化的角度来看这是一个好的策略，但我们怎样才能在实际的人类思维中将其实现呢？有可能是我们对承诺和依恋的情感，即我们彼此之间的爱的特殊性，为我们提供了一种方法，可以在更长的时间里更有效地解决囚徒困境。

众所周知，无论是对孩子还是对伴侣，爱所带来的深刻满足感都不受爱所带来的直接利益的支配和影响。伟大的作家艾丽丝·芒罗（Alice Munro）曾经冷静地指出：“爱不会以任何可靠的方式为幸福做出贡献。”但我们离不开它。

> 不知何故，爱将我们与这一个人联系在一起，这样我们就可以从他的陪伴中获得深刻的满足感，这与我们从中获得的任何好处都毫无关系。我们可以将这些深刻、积极的依恋和承诺的感觉视为奖励爱情本身的一种进化方式。

具有讽刺意味的是，这种超然的承诺感实际上可以为双方带来比通过谈判、一来一回和“以牙还牙”的过程更好的长期结果。如果邦妮非常喜欢克莱德，以至于克莱德的利益对她来说与她自己的利益一样重要，那她将超越背叛的诱惑，即使背叛更符合她的短期利益。这种长期合作的方式才让人类复杂且需要忠诚度的项目得以形成。

这些为某个特定对象付出的承诺感比照顾者和孩子之间的关系更加明显或更加重要。与我们的孩子一起采取“以牙还牙”的策略将是灾难性的，因为我们为孩子所做的事情与他们为我们所做的事情之间存在着如此深刻的不对等，我们对孩子的投资与回报之间也存在着长期滞后。在我们离世后，我们对孩子的承诺便超越了生命，延续到未来。

即使是非人类的动物，特定的照顾者和特定幼崽之间的特定联结也很重要。许多鸟类在出生后就会依赖于它们看到的第一个大型移动物体。我们都知道小鸭会跟着它们的母亲，而伟大的生物学家康拉德·洛

伦茨（Konrad Lorenz）带着一排小鹅行走的著名照片也说明了这个问题。对于生物学上的母亲和婴儿来说，这些特定的联结具有非常好的遗传意义，而且很容易扎根于实际经验和生产过程本身。你可以看到，我在本章开头描述的怀孕和分娩经历是如何与母性的具体承诺感联系起来的。

但是，与其他动物相比，人类照顾孩子的时间更长，而且会有更多的人参与这种照顾。由于我们致力于生育更多的孩子，而不仅仅是我们自己的后代，因此非人类动物亲子间那种相对简单的承诺策略对我们来说是不够的，就像是你看到的第一个移动的东西，你触摸的第一个宝宝等。对许多照顾者来说，比如父亲、祖父母和异亲，遗传关系很难确定，因此他们不适用于“只爱自己的骨肉”这句话。

对父亲、祖父母和异亲来说，照顾孩子的情感是由社会环境引发的，是通过沉浸在由伴侣、父母和其他人所交织的爱而引发的，是由我们的经验、信仰和学习的东西引发的。人类对照顾行为本身的反应也比其他动物更强烈。

照顾一个婴儿可以帮助我们爱这个婴儿，就是眼前这个特定的婴儿。抱着并照顾婴儿会增加我们体内的催产素水平，即那种内心温暖的感觉。[26] 对父亲来说，照顾婴儿也会降低体内的睾酮水平[27] 及其相关的侵略和愤怒情绪。

即使是母爱也不仅仅是生物学层面的问题。在分娩已经过去很久之后，我们仍会爱着我们的孩子。母亲对孩子的承诺可真正是个长期目标。养育孩子可不仅是对下周或对明年的承诺，更是对未来的承诺。

如此多的人，而不仅仅是母亲，都会感受到这种对孩子的承诺和依恋的情感。因此，我们可能会进一步扩展这种情感，将其他孩子也包括进来。同样，人类利他主义的发展至少部分地涉及了对孩子无条件付出的情感，并更普遍地利用了它们。[28]

孩子是长时间对某特定对象承诺与依恋的最纯粹的例子。但总的来说，人类的合作就植根于这些情感之中，我们对伴侣和朋友，甚至自己的学校、城市和国家，也有同样的感觉。我不会说我对任职的加州大学伯克利分校的爱，就像我爱奥吉和乔治一样，但也有相似之处。斯坦福大学和哈佛大学以及其他大学都非常好，但它们不是我的大学。

当然，源自进化的情感也不一定意味着它们是正确的。对其他部落

凶狠的性嫉妒和无情的迫害可能在过去帮助我们生存了下来，但仍有可能在未来毁灭我们。

承诺也是需要付出代价的。人类之间也存在着具有破坏性的痛苦关系，包括亲子间、恋人间、伴侣间或朋友间，他们早该减少损失并继续前行。

更为深刻的代价是，这些情感让我们将世界分为内部群体和外部群体，分成“我们”和“他们”。我愿意对所爱之人做出承诺的另一面是，我不愿对不爱之人有所付出。事实上，研究甚至表明，帮助我们对自己所在群体中的成员建立信任和爱的那些催产素，也使我们对外部群体的人不那么宽容。[29]

同样的，驱使我们如此深切地关注“自己的”孩子的冲动，即使这些孩子实际上与我们无关，也会导致我们对他人的孩子无动于衷。对当代父母来说，公立学校系统就是一个很好的例子。我可能会认为对所有孩子来说，去公立学校会更好，但是对我的孩子来说，去私立学校会更好。

虽然我们可以抽象地认识到照顾每个人都很重要，但在实践中，我们会偏爱对自己有利的事。一些哲学传统，例如，某种功利主义认为这种特殊性本质上是错误的，我们应该对所有生物的利益都有更广泛的关注。

但总的来说，这些情感既健全又合理。长期合作的问题仍然存在，即使进化没有给我们一个良好的开端，我们也仍然可以解决这个问题，而且把承诺给予合作伙伴仍然是一个很好的解决方案。承诺的情感是最重要、最深刻的人类情感之一。我们关心自己所爱的人，而不是我们自己的爱，这是我们道德甚至精神生活的基础之一。

事实上，许多宗教和思想传统都表达了一种以这些情感为中心的人类理想。理想的做法是将我们对孩子自然感觉到的那种特定的爱延伸到其他人身上。菩萨或圣人的课题是：爱人和爱子，这可能比功利主义哲学家所倡导的将个人利益最大化更难实现。但至少对我来说，这是一个更温暖、更吸引人的理想。

因为照顾所以爱

从所有这些进化思想来看，孩子和照顾者之间的关系是什么样的呢？它与教养模式所描绘的截然不同。人类进化出一系列惊人的适应性，使得成人可以更广泛地对孩子施加照顾，包括配偶关系、祖母和异亲。这些关系的关键在于，它们都是照顾行为本身所带来的结果。

这些适应性不仅使成人和孩子之间产生了新的情感和联系，而且这种新的情感和联系还发生在夫妻之间、祖父母和孙辈之间以及异亲和所照顾的孩子之间。这些情感具有惊人的特殊性，并包含深刻、长期的承诺。

这些情感与教养模式所描绘的是相违背的。如果为人父母的目的是塑造一种特定的孩子或者为孩子打造某种特定的生活，那么就很难理解为什么是这个孩子而不是其他孩子，将会成为他们的专属焦点，即承诺和爱。当然，如果我们的目标是让一个特定的成年人进入这个世界，那就应该四处寻找最有可能成为这样的成年人的孩子，然后教育并训练他们！我们爱孩子的原因不是出于孩子本身，而是出于我们自己。我们不是因为爱孩子才照顾他们，而是因为照顾他们，所以爱他们。

THE GARDENER AND THE CARPENTER

THE GARDENER AND THE CARPENTER

04 边看边学

The largest and most powerful computers are still no match for the smallest and weakest humans.

再强大的计算机也无法与最弱小的人类婴儿相匹敌。

我们总是理所当然地认为，孩子是从父母和照顾者那里学习的。不仅如此，教养模式还让父母认为，他们可以，也应该有意识地去控制孩子的学习。就像学校里的学习模式一样：一位成人为了教授一个特定的孩子，精心设计自己的行为，以便让孩子学到指定的知识和技能。成果是：孩子确实学会了。

但是，孩子到底可以从父母身上学到什么呢？他们是怎么学习的呢？最近的一项研究表明，即使是最小的孩子，也可以从别人那里学到很多东西，远超我们的想象。这项研究中更引人注目的发现是，这种学习很少是通过刻意的教授来实现的。

在前文里，我描述过一幅生物学上的图景。它显示出，孩子、照顾行为和人类学习之间有着特殊的关系。与其他生物相比，人类的童年要更长，人类的幼儿受到了很好的保护，这为他们创造了一个很长的学习期。孩子与照顾者之间的这种关系尤其适用于文化性学习。

正是因为我们有一个漫长的童年和很多悉心的照顾者，孩子才可以很好地利用上一代的经验，尤其是祖父母的经验。他们也可以将这些信息与自己的经验结合起来，创造出新的发现。学习行为的核心悖论就是所学到的传统与自己的创新之间所形成的对立。

那么，我们也许会猜想，孩子都拥有一套精心设计的强大工具，让他们既能从自己的经验中学习，又能向其他人学习。近期很多令人兴奋的研究成果也显示出了这一点。从出生开始，婴儿就对外界信息非常敏感，特别是从照顾者那里获得的信息。而且实际情况远比这要复杂。

> 孩子可能对别人提供的信息很敏感，但绝不会被动地被他人塑造。相反，他们会主动解读并试图理解人们在做什么，以及为什么这么做。他们还会以复杂的方式将这些信息和他们自己的经验结合起来，有时可能做得比大人还好。孩子会逐渐理解这个世界的物理环境、周围人的心理特征与社会属性。他们的准确性令人惊讶，甚至令人不安。

至少在某种程度上，你的孩子可能比你还了解你。孩子会注意到父母行为的细节，有些连你自己都没意识到。比如说，学龄前的孩子会注

意到你说的是“让我们一起来看看，这是干什么的”，还是“让我来展示给你看，这是干什么的”。

如今，当中产阶级成为父母时，他们往往具有很多在校学习的经验，但几乎没有任何养育经验。因此，当父母和政策制定者从科学家那里得知孩子的学习潜力时，经常会得出这样的结论：大人应该用学校教学的方式，教给孩子更多的知识。但实际上，身教胜于言传。

可笑的是，在校学习是一个非常现代化和本土化的发明。我们所熟知的学校是19世纪欧洲工业化崛起的直接结果，至今只有几百年的历史。

科学研究表明，学校以外的社会化学习要更为复杂，也更为基础。这类学习行为在进化上更加原始，在孩子的发育上出现得更早，也比学校学习更为普遍。在很多历史时期和文化传统中，它们都显得更加重要。

然而，由于我们的文化怪癖，中产阶级父母和他们身边的养育文化只了解关于学校的一切，却对其他类型的社会化学习知之甚少，直到他们自己有了孩子。

在本章和下一章中，我将会谈到在过去几年里备受关注的两种社会化学习模式。不少重要的研究都围绕着它们进行。心理学家将其称为观察式学习和证言式学习。前者指孩子通过观察和模仿他们周围的人来学习，后者指孩子通过倾听其他人谈论这个世界来学习。

孩子都是优秀的小演员

小演员[1]

看，在他的脚下，

有一些小小的计划和图表，

那是他用新学来的技艺塑造的，

他人生梦想的几个片段；

一场婚礼或一个节日，

一次哀悼或一场葬礼；

他的心已经全部扑在上面，
直到他创作出他的歌谣：
接下来，他会用他的口舌，
演绎商业、爱情或争吵；
但用不了多久，
这些也会被丢到一边；
伴随着新的喜悦和骄傲，
小演员开始新的表演；
他的“滑稽戏台”上，
所有的人来来往往，
哪怕瘫痪的老者，
都是他扮演的对象；
生命带给了他所需的工具，
仿佛他的全部职责，
就是无尽的模仿。

正像华兹华斯在这首诗中所写的，即使是最小的孩子，也会模仿成人行为中最微不足道的细节。这样的例子在我家比比皆是。当奥吉帮忙搅蛋液做蓝莓派时，他会完全模仿我，只用手腕用力，结果不幸把蛋液溅得满墙都是。乔治则会干劲儿十足地用一把超大号的扫帚打扫地上的饼干渣儿，和她奶奶的动作一模一样，可惜完全没有效果。家里一直有一个笑话，当奶奶夸张地表扬她的孙子时，最后总会说：“我是以一名科学家的身份，客观来说的。”而奥吉也会用他稚嫩的声音和相同的语调严肃地重复道：“客观来说的。”

从文化演变的角度来讲，这种模仿非常有意思。

当孩子模仿他们的照顾者时，他们已经可以非常深刻地理解这些行为的目的和意义了。但模仿并不仅仅是理解别人在做什么，它还涉及借鉴他人的做法，然后将其添加到自己的“表演曲

目”中，并重新演绎。

当我们模仿别人时，在某种程度上，我们真切地成了那些人。即使是成年人，也会经历“冒名顶替综合征”：你感到自己并不是一个真正有能力的大人，而只是在模仿周围的其他人。有趣的是，即使你只是在模仿，你也表现得和其他有能力的人一模一样。事实上，冒名顶替综合征的治疗方法，就是认识到其他所有人也都是冒名顶替者。

华兹华斯在那首诗的早些部分写到，他描写的模仿者是一个“6岁的孩子”。孩子究竟是从什么时候开始模仿的呢？早在1978年，心理学家安德鲁·梅尔佐夫（Andrew Meltzoff）就发现，特别小的婴儿就会模仿其他人的面部表情，就连新生儿都会。当你对着初生婴儿吐舌头时，他们也会对着你吐舌头；当你张开嘴时，宝宝也会张开嘴。[2] 这个惊人的结果[3] 已经被之后的几十项研究所验证。

所以，从我们出生的那一刻起，某些模仿行为就已经开始了。但是，新的研究也同时表明，从他人身上学习是一件极其复杂和微妙的事。

镜像神经元的“神话”

模仿看似很简单。你可能会认为模仿是自然发生的，不需要太多的思考或知识。模仿者只是以某种方式无意识地重现了另一个人的行为，而并没有真正地理解这种行为，就像鸟群中的鸟一样。

类似的一个观点特别流行，即“镜像神经元”。这类神经元可以在两种条件下被激活：一是当动物做出某个动作的时候，二是当它看到其他动物做出相似动作的时候。这种观点认为，人类的很多复杂行为都可以用这种简单的神经机制来解释，包括模仿、共情、利他行为和言语。由此引申出，正是镜像神经元连接了我们和他人。[4]

公平地讲，大多数研究镜像神经元的科学家都意识到了模仿、共情和言语行为背后的神经基础是多么的复杂。上面一段中所讲到的观点已经背离了科学，成为流行文化的一部分。它是一则神经科学神话。

像传统神话一样，神经科学神话通过生动的比喻来解释我们对自身行为的直觉认知。“左脑/右脑”就是这类神话中的一个。自古以来，我们

总觉得人类的理性和直觉之间存在着强烈的冲突，我们用意象来表达这个观点：维纳斯与雅典娜[(3)]，心灵与思维，或者右脑与左脑。实际上，这种象征与两个大脑半球之间真正复杂的功能差异相距甚远。

同样，我们直觉上认为自己与他人之间有着特别的联系。镜像神经元为这种联系提供了一个简单的意象：神经元通过树突在人与人之间传递信号。我相信“镜像神经元”这个词在英文里动听的发音也助长了这一观点的传播。格劳乔·马克斯（Groucho Marx）曾经说过，“cellar door”[(4)]是英语中最动听的音节。那么，“mirror neuron”（镜像神经元）一词肯定紧随其后。

我们通过镜像神经元与他人相连的观点有很多错漏之处。如果我们能弄明白哪里错了，不仅可以更好地思考模仿行为，还可以更清楚地理解意识和大脑之间的关系。镜像神经元是一个很好的例子，可以说明公众对神经科学的误解有多深。

第一种误解来源于人们很喜欢把对小鼠和猴子的研究成果直接推广到人类身上。许多重要的神经科学实验都在动物身上进行，因为这样更可控。比如说，你可以确保实验中所有的小鼠都具有相同的基因。

最早对镜像神经元的研究证据就来自猕猴。只有把电极直接插入活体动物大脑[5]中的单个神经元时，才能证实这类神经细胞的存在，当然，这是一项无痛操作。遗憾的是，这类实验通常不能在人的身上进行，尽管一些研究会对正在进行脑部手术[6]的病人实施观察。

猕猴与人不同的是，它们并没有类似人类的语言或文化。猕猴间的相互理解也和人类之间的相互理解大相径庭。事实上，细致的研究表明，猕猴甚至不能系统地模仿其他猴子的行为。它们模仿的多样性和精细度也远远比不上最幼小的人类婴儿。即使是掌握了更复杂的认知能力的黑猩猩，在这些能力上也很有限。[7] 猿猴并不像流行文化所塑造的那么喜欢模仿。猕猴有镜像神经元的事实恰巧说明，并不能单靠这些细胞来解释我们人类的社会行为。[8]

第二种误解是，镜像神经元的神话暗示着大脑的结构是天生的。它假设我们天生就有这些特殊的细胞，可以让我们与其他人进行联系。人类的模仿行为可能是天生的，但是，在成年猕猴的大脑中找到镜像神经元并不能证明甚至不能从侧面支持这个假说。如果要证明人类的模仿行为是天生的，我们就需要转而探索对新生儿的发展研究。这些研究早就证明了模仿行为是天生的，远在人们发现镜像神经元之前。

事实上，我们知道大脑中几乎所有的东西，尤其是单个神经元的调整，都是由经验塑造的。每当我们学到什么新东西，我们的大脑都会发生物理上的改变。

那么，对猴子来说，镜像神经元是如何从经验中产生的呢？当一只猴子移动它的手时，它几乎总是看到有一只手，也就是它自己的手在眼前移动。这意味着“看到手在动”的视觉经验与“移动手”的行为经验紧密相关。神经元通过关联来学习，正像赫布理论（Hebbian Theory）所说的，“一起激活的神经元连在一起”。正是“看到”与“移动”之间的关联导致了镜像神经元的产生：它们会在出现上述两种经验之一时被激活。可以想见，如果看到另一只动物的手在动，它们也会被激活。

第三种误解是，每种经验都可以由单一类型的细胞或者单一的一片脑区来负责。事实上，经验和行为绝不会是一类细胞甚至几类细胞共同起作用的结果。40多年前，科学家用电极来记录猫视觉系统中的神经元活动。他们找到了一组对特定形状有明显反应的细胞，将其称为边缘探测器。你可能会认为，正是因为边缘探测器被激活，我们才能识别形状。然而，这之后几十年的研究表明，真实情况要复杂得多。哪怕只是看到一个物体这么简单的事情，[9] 都是许多不同类型的神经元之间非常复杂的相互作用的结果。

此外，最近的研究表明，单个神经元和脑区的响应方式也会因环境的不同而时刻发生改变，即使是相对简单和稳定的视觉系统[10] 也是如此。现在，你可以想象出，在“模仿”这一社交行为的背后，有多少种相互作用且变化多端的神经元在驱动着它。

我们和他人紧密相连，这一直觉是对的。毋庸置疑的是，大脑是背后的主宰，因为我们所有的经验都源于大脑，而不是大脚趾或耳垂。但镜像神经元理论的提倡者认为，人类一整套复杂的社会行为都可以由单个细胞内部输入信号和输出信号的简单连接来解释。从科学的角度来讲，这是一个重大的倒退。发展科学的研究已经得出了完全相反的结论：即使对小婴儿来讲，模仿行为也可以无比智能、复杂和微妙。

模仿是最有效的因果学习形式

当婴幼儿模仿他人时，他们所做的远不只是简单的重复。模仿有助于孩子学习两件重要的事情：一方面可以了解物体是怎么工作的，另

一方面可以了解人是怎么工作的。

是什么赋予了我们独特的进化优势呢？这里有两个主要的假设。一个是我们学会了如何使用实物工具[11]，比如学习使用铲子还有婴儿背巾。另一个有时也被称为马基雅维利假设[12]，即我们习得了心理工具，比如获胜时的目光或者一个恰到好处的侮辱。人类具有进化优势，因为我们学会了操控其他人或其他事物，或两者兼而有之。其他动物在这两种工具的使用方面都比我们之前想象的要好得多，但毫无疑问的是，人类在这两个方面的发展确实非常惊人。

> 无论是在身体上还是心理上，工具的使用都需要因果知识。你需要了解做一件事会如何导致另外一件事的发生。这是最基础也是最难掌握的知识之一。而模仿就被证明是一种很有效的学习因果知识的形式。

有两种方法可以学习因果知识：一种是通过反复试错，另一种是观察其他人或事件。 反复试错是所有动物学习的最基本方式，即使是最简单的生物，例如苍蝇、鼻涕虫和蜗牛，也会重复一些可以带来奖励的行为。试错的方式可以测试你的行为是如何导致事件发生的，并学习如何让新的事件发生。

更复杂的动物，比如黑猩猩或乌鸦，有时通过简单观察他人的行为[13] 就可以学习，不必亲自行动。但是与其他动物相比，人类会更多地依赖这种间接观察的学习方式。这也是孩子向父母学习的一种特别有效的方式。

孩子的模仿能力高级又高效

我和安德鲁·梅尔佐夫、安娜·韦斯迈尔（Anna Waismeyer）试图了解24个月大的孩子是如何通过模仿来识别一台简单机器的[14]。

园丁实验室

> 我们向这些孩子展示了如图4-1所示的设置。孩子们在桌子上看到一辆玩具车，车的两端各有一个盒子，中间是一个令人兴奋的闪光玩具。当实验者将玩具车沿着桌子移动并撞到一个盒子时，玩

具就会亮起来；当按照相反的方向移动并触碰到另一个盒子时，则什么也没发生。实验者将这两种情况分别重复了几次。

这些24个月大的孩子最后模仿了那个有效的行为而不是无效的行为，他们很快就将汽车撞向了正确的盒子。更重要的是，甚至在玩具亮起来之前，他们就会朝它看去，好像在期望它亮起来。这一行为似乎没什么了不起，但它的复杂程度远远超出了你所期望的，类似镜像神经元的那种自动反应。

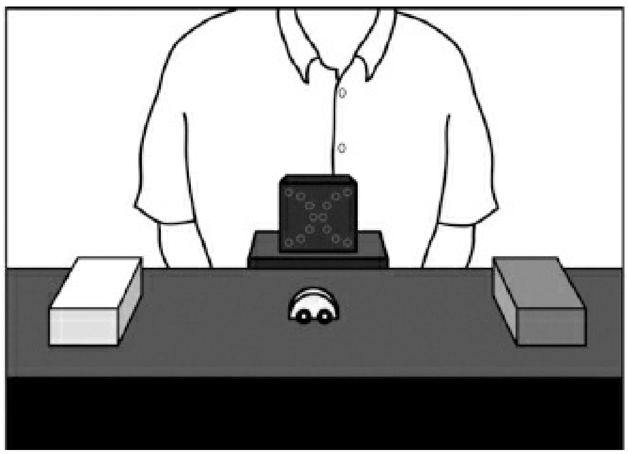


图4-1　简单机器实验

幼儿并不只是模仿任何发生了的行为，他们模仿的是导致有趣结果发生的行为。　这种模仿行为也超越了试错的学习方式。孩子们实际上并不需要亲自尝试两种方式，他们从实验者成功和不成功的尝试中很快就学到了知识。

最有趣的部分来了，我们又向幼儿展示了类似的情景：车子移动和玩具闪光，但这次小汽车自行从一边移动到了另外一边，然后玩具会跟着闪光或不闪光。尽管移动的汽车和闪光玩具之间有很强的关联性，但在这个实验中，24个月大的孩子却完全没有去推这辆小汽车。即使我们要求他们让玩具亮起来，他们也只是坐在那里。当汽车移动时，他们甚至没有看向玩具，就好像他们真的没有学习到汽车会让玩具闪光一样。

孩子们会假设，因果关系都是因为一些人所做的事情而导致的结果。观察他人，并从他们的行为结果中找出因果关系，是这些孩子学习如何自己做事的核心方式。当完全相同的事情发生时，如果没有实验者的具体行动，孩子就不太可能从中学到东西。

孩子会通过模仿来弄清楚工具是如何使用和工作的。他们只模仿有

效的行为，不会模仿无效的行为。但他们并不会模仿他们看到的另一个人所做的一切，甚至不会模仿他们看到的另一个人所做的一切有效的行为。他们只模仿故意的行为。他们试图重现演员想要做的事，而不仅仅是动作本身。

假设你向孩子展示某人故意在做某件事，比如按下按钮后盒子打开了，或是偶然地做着同样的事情，比如不小心触碰到盒子或接触到按钮。那么，比起无心的行为，一岁的孩子[15] 更可能去模仿故意去做的行为。

孩子还会以其他方式理解这个人的意图。比如说，如果你向一个18个月大的孩子展示一个人尝试把一个玩具哑铃的两部分拆开，但没有成功，他的手指每次都会从两端滑落。那么，孩子不会去模仿这个人手指滑落的动作，相反，他们会去模仿比较智能的那部分：亲自尝试将玩具拆开。

但就像孩子不会从自动移动的汽车那里学习一样，如果他们看到一个机器人用钳子在轻触玩具的两端，他们就不会去尝试将玩具拆开，即使机器人的动作和人的动作完全一样，也是如此。这里的关键是，做动作的必须是人。[16]

园丁实验室

我们来看另外一个实验。[17] 一个18个月大的孩子看到有人用毛毯裹着双臂，因而无法使用双手，然后看到这个人用头撞盒子来让它亮起来。另外一种情况是，让孩子看到有人可以使用他们的双手，但仍然用头撞盒子。

如果这个人的手被裹在毛毯里，那么孩子就会伸出手，用自己的双手点亮盒子，而不是用头。与其他实验一样，这些孩子似乎可以读懂这个人行动的目的。他们在想："这个人应该是因为不能使用双手，才不得不用头，但是我的手是自由的，用手点亮盒子也许是一种更有效的方式。"

另一方面，如果这个人的手是自由的，孩子就会准确地模仿他的动作，也会用头去撞盒子。这时他们似乎在想："如果这个人本来能够使用自己的双手却使用了头，那么一定是有原因的。"

随着孩子长大，这种推理会变得更加复杂。他们会将从他人那里学

到的东西与从自己的经验中学到的信息结合起来。

在一个实验中，3岁的孩子[18]试图打开抽屉。抽屉或者很容易打开，或者很难打开。然后，他们看到当另一个人按下一个按钮时，抽屉会立即弹开。与没有尝试过打开那个比较难打开的抽屉的孩子相比，尝试过的孩子会更愿意模仿通过按按钮打开抽屉的行为。可见，孩子不仅考虑了其他人做事时的效率，还考虑了不同做事方式的效率。

熟练地使用工具通常包含了很多不同的细节动作，无论是相关的还是不相关的。这使得向他人学习变得特别困难。当奥吉看到我制作花生酱果冻三明治时，他必须弄清楚我是逆时针而不是顺时针拧开瓶盖的，同时还要弄清楚其他并不重要的细节，比如你是先把花生酱还是先把果冻涂在面包上，或是停下来用手指蘸一下美味的果冻并品尝，这些细节都不是必要的。

园丁实验室

> 在我的实验室里，我们做了一个实验，向4岁的孩子展示了一些复杂的动作序列[19]。实验者拿着玩具做了3个动作：她可能会摇动它或挤压它，或者拉开玩具一侧的拉环。之后，玩具要么会播放音乐，要么没有播放音乐。实验者这样做了5次，每次都使用了不同的动作序列并带来了不同的结果。
>
> 实验者总是只做3个动作，但有时看起来这3个动作好像都是必要的，有时看起来又好像你只需一两个动作就可以得到效果。例如，如果实验者在最后拉环，玩具可能总会播放音乐，但如果没有，则无论做其他什么动作都没有用。这表明你真正需要做的其实就是拉环。
>
> 如果孩子关心的是效率，那他们就会像在包裹在毯子里的人还有很难打开的抽屉的实验中所做的那样，更愿意只重复那些必要的动作，例如拉环。而他们实际上就是这样做的。

这个实验还有一个有趣的转折点。我们明确地设定了一个特定的动作组合，按照组合顺序做动作就可以让玩具播放音乐。令人惊讶的是，孩子们似乎无意识地就计算出了相同的概率。如果这样做能更有效地带来想要的结果，他们会更频繁地使用这个动作组合。

所有这一切都意味着，即使是非常年幼的孩子也不仅仅是直接复制

他们所看到的照顾者所做的事情。相反，他们会尝试理解这个人真正的意图，即尝试弄清楚这个人想要完成什么。

> 孩子模仿的是行动的目标而不是行动本身。他们假定实验者是在努力提高效率，因此，他们通过调整自己的行为来接近目标和意图。当然，他们也会将统计的数据和概率考虑在内。

所有这些都依次让我们了解到，模仿是一种特别强大而有用的方式，用来学习工具是如何工作的，从搅拌机到扫帚，到奇怪的碰撞机，再到iPhone手机，观察他人可以让孩子理解并掌握哪些动作是最重要的。

孩子拥有超越成人的创造力

事实上，在某些情况下，孩子可能比成年人更善于这种观察式的学习。我们通常认为孩子在解决问题方面会比我们更糟糕，毕竟，他们不会做午饭也不会系鞋带，更不用说除法运算或是在SAT考试中取得好成绩了。但是另一方面，每个家长都发现自己每天都会惊呼："他这到底是从哪里学来的！"

我们实验室的一项研究表明，4岁的孩子有时可能比成年人学得更好。[20] 为了做这些实验，我们设计了一种被称为"因果感知探测器"（blicket detector）的机器，当你在机器上放置特定的积木组合时，它就会亮起来并播放音乐。之后我们向孩子们展示了在机器上放置不同积木组合时的结果，然后观察他们能否看出它是如何工作的。像小科学家一样，孩子们在分析数据和得出因果结论方面非常擅长，尽管他们是通过直觉无意识地在这样做，但还是可以找出哪些积木组合是有因果关系的，并利用它们来使机器运行。

我和克里斯·卢卡斯（Chris Lucas）、汤姆·格里菲思（Tom Griffiths）以及索菲·布里杰斯（Sophie Bridgers）一起使用了这个因果感知探测器。现在你也来尝试一下。如图4-2中的"测试小组"所示。想象一下，你身为一个聪明的成年人，看到我连续三次在机器上放置圆形积木块D，结果什么都没发生，同样的情况也发生在柱形积木块E上。但当我把一个方形积木块F放在圆形积木块D的旁边时，机器亮了，连续两次都是如此。所以是方形积木块F能使机器亮灯，而圆形积木块E则

不能使机器亮灯，对吧？

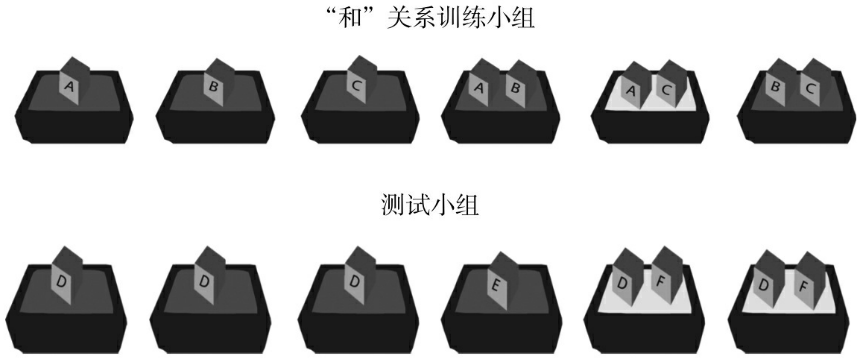


图4-2　因果感知探测器实验

其实并不一定。如果单个积木块具有让机器亮灯的能力，那么这个结论就是正确的，即圆形积木块D或者可以让机器亮灯，或者完全不能让机器亮灯。这是一个显而易见的想法，也是成年人首先会想到的想法。但是机器的工作方式可能是不寻常的。它可能需要两个积木块的组合才能工作，就跟我家那个烦人的微波炉似的，只有当你同时按下“烹饪”按钮和“开始”按钮时才会开始工作。所以在刚才的实验里，也许方形积木块F和圆形积木块D都起着作用，但可以确定的是，它们必须一起放上去才行。

假设我还告诉你，一个三角形积木块A单独放上去不会起作用，一个矩形积木块C单独放上去也不会起作用，但是当你把它们放在一起时机器就会亮起来，就像图4-2中的“‘和’关系训练”小组一样。这应该能告诉你，机器遵循的是一种不寻常的组合规则而不是明显的单个积木块规则。如果是这样的话，你会改变刚才对方形积木块F和圆形积木块D的看法吗？

我们向4岁和5岁的孩子以及加州大学伯克利分校的本科生展示了这种工作模式。首先，我们向他们展示了三角形和矩形同时起作用的模式，在这种情况下，机器有可能会遵循不寻常的组合规则工作。然后向他们展示了模糊的圆形和方形的工作模式。

孩子们明白了。他们发现机器可能在以一种不寻常的方式工作，他们称这两个积木块为因果积木块，并且知道应该将两个积木块放在一起。但是，那些最优秀、最聪明的学生呢？即使我们向他们展示了机器可能在以不寻常的方式工作，他们依然认为机器应该遵循那种常见且显

而易见的规则运行。

同样的现象是否不只出现在积木块和机器这个例子中呢？我们同时在其他几个实验里也发现了这种模式，即年轻的学习者在找出不太可能的规则方面比年长的学习者要更好。这可能反映了孩子和成人之间存在着一种更普遍的差异。[21] 孩子可能特别善于思考不太可能发生的可能性，而成年人因为已经知道了大量关于这个世界是如何运作的信息，反而更依赖于通过已知的信息来分析问题。

孩子和成人之间的这种差异反映了我之前谈到的关于“探索式”与“运用式”学习方法的对比。在“运用式”学习中，我们尝试快速找到最有可能当下就能解决问题的方案；而在“探索式”学习中，即使不能马上找到答案，我们也会尝试很多的可能性，甚至包括不太可能奏效的那些。如果我们想要在复杂的世界中茁壮成长，这两种学习方式都需要。

> 童年似乎旨在开发出创新能力和创造力。成年人更坚信那些经过考验、证明是可靠的方法，而**4**岁的孩子一直奢华地享受着寻找和探索这个奇妙世界的能力。

过度模仿，抓住“权威”的每一个细节

在这些研究中，孩子通过观察来弄清楚事物怎样可以更有效地运作，这个过程中，他们还展现出了惊人的创造力。但其他一些研究似乎又与这种印象相矛盾。幼儿模仿行为的魅力来自他们不仅模仿其他人所做的有用部分，还模仿所有的装饰和花边行为，即那些华而不实的行为。奥吉会精确而夸张地重复我搅拌蛋液时的手腕动作，还会使用精准的、教授般的语气说：“客观来讲的。”

一些对孩子的模仿行为更系统的研究也证实了这一点。孩子不仅会模仿，而且还会过度模仿。

园丁实验室

> 在一项经典的研究中，维多利亚·霍纳（Victoria Horner）和安德鲁·怀滕（Andrew Whiten）[22] 分别向孩子和黑猩猩展示了一个拼图盒，里面有一些食物和一根可以用来拿到食物的棍子，你可以用

棍子推开挡在食物前面的门板，很显然这与获取食物相关。但是其他方式，比如将棍子放进盒子顶部的一个孔洞里，似乎就没那么相关。

孩子和黑猩猩看到实验者执行了相关的动作，即推开门板，但也看到实验者执行了很多并不相关的动作，例如将棍子放进孔洞中，实际上，获取食物并不需要这个动作。孩子模仿了实验者所做的一切，而不只是选择那些相关的动作进行模仿。黑猩猩的行为却不同，它们在某些方面比孩子更聪明，它们只重复了可以带来正确结果的动作。

这是否表明孩子真的只是在盲目地重复他人的动作呢？事实可能恰恰相反。过度模仿可能是体现孩子有多成熟的标志。有时，模仿别人行为里所有不必要的细节也是有道理的。

比如说，如果你正在观察的是一位试图精确演示如何做某事的专家，那么过度模仿就是有道理的。还记得祖母做蓝莓派时那非常明显的搅拌蛋液的手腕动作吗？她其实是在传达一些关于如何搅拌蛋液的重要知识，虽然这一点不是很明显。

其实这背后是有原因的：将蛋液充分打发能让更多的空气融入其中。还有一个潜在的原因，祖母这样做很可能是因为曾祖母也是这样做的，因为曾祖母在烹饪上擅长炖肉，同时还擅长做蝴蝶结意面，这个打蛋法最终会追溯到朱莉娅·查尔德（Julia Child），而不是过去几代的高普尼克家族成员们。

通过这些细节的学习，奥吉实际上会学到一些超出他已知范畴的东西。他知道如果把整个鸡蛋放在一起搅拌，蛋清和蛋黄就会结合在一起。但他还不知道的是，如果充分搅拌蛋液，它们就会变得比较蓬松。

因此，如果你认为在教你的可能是一位专家，那么过度模仿就是有道理的。当我试图模仿我儿子用手机发短信时，我也会这么做，包括模仿一些让我感到困惑的无谓细节，而令人尴尬的是，这些细节往往是不必要的。但对于奥吉来说，至少到现在为止，祖母仍然算是一位专家。

为了验证这个想法，我的实验室重新做了我之前描述的那个对玩具进行三次不同操作的实验[23]。不过这一次，我们将实验者是否是专家这部分做了改变。在之前的实验中，实验者表现得像是完全没有头绪，感觉并不知道玩具是如何工作的。她会说：“这个玩具是怎么工作的？我

不知道，这很奇怪，让我们试试这个。”而在新的实验中，她会说：“我知道这个玩具是如何工作的，让我来告诉你。”

当实验者说她不知道玩具是如何工作的时候，孩子们就能高效、聪明且很有创造性地去行动，他们只模仿那些必要的动作；但当实验者表示自己是专家时，孩子们则忠实地模仿了她行为的每一个细节，无论是否有必要。

> 孩子对老师的意图非常敏感这一事实使他们变得有些愚蠢，或者至少要比本来应有的样子愚蠢一些。换句话说，孩子关于教学的理解，以及想弄清楚老师想要什么时的聪明才智，使他们在实际学习中变得更糟。

这是一个悖论，而且任何一位大学教授都知道，这样的状况不仅局限于3岁的孩子。

事实上，年幼的孩子似乎认为其他人就是要教给他们关于这个世界的重要事情，除非他们得到相反的直接证据。当我们只是向孩子展示实验者在玩具上的行动而没有说明她是否在试图教他们时，孩子们就会模仿不必要的动作。就好像，孩子会默认成年人具有特殊的专业知识，而实验者正在试图传递这种专业知识。这也许可以解释为什么在霍纳和怀滕的研究中，孩子们重复了那些不相关的动作和行为。

仪式模仿，找到文化归属感

过度模仿在另一种情境下也是有意义的。人类会参与仪式，从周日早晨的足球赛到下午茶会再到午夜弥撒。仪式是一种自身毫无意义却具有重要社会功能的行为。通过严格的规定和执行极其具体的操作，你可以识别出你是谁，以及你属于哪个群体。

事实上，你可以通过参加合适的仪式而成为一个不同类型的人。我穿着一件滑稽的婚纱，戴着戒指做了很多需要精心构思的事情，于是我成了一位妻子；我在牛津大学那座令人印象深刻的由克里斯托弗·雷恩（Christopher Wren）设计的建筑中，慢慢地走过了一条长长的走廊，一名穿着滑稽袍子的男人用他的帽子轻轻地拍了一下我的头，于是我成了博士。（滑稽的衣服似乎在仪式中起着特别重要的作用。）

仪式的主要意义在于它们没有普遍的因果关系。它们之所以有效，恰恰是因为它们脱离了普通的效率原则，这种原则在我到目前为止谈到的实验中解释了孩子的模仿行为。我曾经犯过一个严重的错误，在口渴并且特别想喝茶的时候参加了一场日本茶道表演。要知道，只有当你不指望必须得到有用的结果时，茶道的仪式之美才更容易被欣赏。

如果我用筷子夹起了我的食物，那只是意味着我知道如何有效地使用工具。但是，像大多数阿拉伯人一样，我只使用右手，而不使用左手。甚至更奇怪的是，我可能也像大多数美国人一样，只用右手拿叉子，也只用右手拿刀来切割食物，因此每当吃饭需要切割食物时，我都需要把叉子和刀子换手拿。

奇怪的饮食方式并没有帮助我获得更多的食物，但它们确实告诉了你一些关于我是谁、我的种族、宗教或民族的信息，以及我是否知道并遵守我所属的群体规则，还是根本就无视它们。我能想到至少在两部电影中，美国的间谍被发现都是因为他们使用了我刚才描述的非常详细的刀叉仪式，这与欧洲人不同。你甚至可能都意识不到自己在这样做，但下次你执行秘密任务时一定要记住这个。

在文化演进的过程中，传递仪式似乎与传递技术一样重要。事实上，你可能认为仪式就是技术，但它们是社交技术而不是物理技术。当你使用工具时，你会影响物理世界：用叉子叉住食物就可以将其放入口中。但是当你使用仪式时，你会影响社交世界：将叉子从左手换到右手告诉了其他人你是美国人。仪式是专门为你和其他人在沟通时，告诉他人你是属于哪个特定社会群体而设计的。

即使是非常年幼的孩子也对仪式很敏感。[24] 事实上，孩子会通过一个行为是否缺乏因果结果来辨别这个行为是否是一种仪式。在一项实验中，孩子们看到一个成年人展示了一系列复杂的动作，这些动作有一个最终的结果，比如在空中挥动笔，旋转它，然后将它放在一个盒子里。孩子们则相当直接地把笔放在了盒子里。

但是当这个动作似乎毫无目的时，例如，当实验者把笔从桌子上拿下来，旋转之后精心地把它放回原先的地方时，孩子们就更有可能坚持复制每一个动作细节。

当孩子以这种方式模仿他人的行为时，他们不仅会说“我看到它是如何运作的”或“我看到你知道这一点”，而且会说“我知道你就是那种人”。

在一项针对3岁孩子的实验中，两名成年人展示了拼图盒的工作原理[25] 。其中一人只执行了相关的操作，另一人则添加了不相关的操作。然后成年人离开了房间，只有一个人返回并将玩具交给了孩子。如果是执行不必要操作的那名成年人给孩子玩具，孩子们就会模仿不必要的行为。但是当另一位只执行相关操作的成年人给孩子玩具时，他们就没有模仿不必要的行为。孩子们似乎是这样想的："我知道不必那样做，但我想这就是她的做法，所以我想让她开心一下。"

有一个关于女王的故事，可能是维多利亚、伊丽莎白或威廉明娜，总之她被一个无知的外国人访问了，这个人可能是非洲人、美国人或波斯人。他们在共进晚餐时，这个外国人从洗指碗里喝水。女王看到他失礼的行为，却也小心翼翼地从自己的洗指碗里喝了一口水，女王的举动让当时在座的客人纷纷效仿。而3岁的孩子表现出了同样的皇室礼貌。

孩子更有可能完全模仿跟他们相像的人。还记得那个用头撞盒子的实验吗？在一项类似的研究中，14个月大的婴儿看到的这个人讲的可能是他们的母语，也可能是另一种语言。[26] 当这个人讲的是孩子的母语时，他们就会用头撞盒子；当这个人讲的是不同的语言时，他们就会用自己的双手。孩子们似乎认为他们只应该精确模仿像他们一样的人。

所有这些实验都表明，即使是非常年幼的孩子，除了了解他人行为中更实际、有用的方面之外，他们还能认识到他人所做的更具象征意义和仪式意义的方面。

孩子的模仿远非简单的重复，实际上是微妙、复杂且经过良好设计的，有利于文化学习。

非常年幼的孩子也会向他人寻求有关世界如何运作的信息。他们关注因果关系和可能性，他们可以将自己的经验与对他人的观察结合起来，以最明智、最有效的方式实现目标。事实上，他们比成年人更具创造性和创新能力。

孩子对模仿对象的意图和目的也很敏感。他们关注的是人们想要什么，同时也关注这个人知道什么，以及是否具有专业知识。所有这些都

意味着孩子能够很好地学习前几代人所掌握的最重要的工具和技术，并充分利用前几代人发现的信息。

但是，文化在传达有关物理世界信息的同时，也传达了有关社会世界的信息。我们传递的信息包括我们是哪种人、归属哪一群体、秉持什么传统、参与何种仪式，比如如何使用叉子。婴幼儿对社会事实很敏感，他们模仿的方式取决于他们和谁在一起，以及是否认为那个人就像他们一样。

到目前为止，我描述的研究中的孩子都是美国和欧洲中产阶级的孩子。他们来自心理学家所称的“WEIRD”[27] 文化[(5)]。那么其他文化中的孩子呢？跨文化心理学家芭芭拉·罗戈夫（Barbara Rogoff）[28] 认为，其他文化中的孩子和过去时代的孩子实际上更有可能通过观察和模仿来学习。

罗戈夫研究了那些生活在正规学校相对较少的小规模农村里的人，例如生活在危地马拉基切省的玛雅印第安人。她发现这里的父母认为，即使是非常年幼的孩子也可以通过观察其他人的行为来学习复杂的任务。他们似乎是对的。玛雅孩子会参与、模仿并掌握那些困难、危险的成人技能，如制作玉米饼或使用砍刀，而这些技能是我们永远也不会想到要教给幼儿的。

这些社群的父母放慢节奏、夸大自己的动作，并以一种让孩子更容易参与的方式行事。但他们没有设计特殊的行为或者做什么特殊的事情来教育孩子，他们只是为了完成工作，同时，孩子会在一旁学习。

事实上，在系统研究中，罗戈夫和她的同事发现，这些社群中的孩子比美国孩子更善于从观察和模仿中学习。[29] 一些5～10岁的孩子看到一名成年人教他们的兄弟姐妹如何制作折纸人。这名成年人只是告诉那些孩子等一下就会轮到他们，让他们稍等。与美国孩子相比，印第安孩子会更加关注兄弟姐妹在学习时所发生的事情。当轮到他们的时候，他们已经学到了很多关于制作这个折纸人的技巧，因而更快地学会了其余部分。而美国孩子似乎只在老师单独关注他们时才学习，老师在关注其他孩子时，他们就不学了。

在另一项实验中，三个孩子同时从一位老师那里学到了东西。与美国孩子相比，印第安孩子更能同时关注自己正在做什么、成年人在做什么，以及其他孩子在做什么。

和孩子一起做，而不是“照我说的做”

这对父母来说意味着什么呢？过去的命令方式是：照我说的去做，而不是照我做的去做，这在幼儿面前是不太管用的。孩子不仅会像你做的那样去做，还会按照你想要做的去做，就像你真正应该做的那样，还会以对你来说最合理的方式去做。如果你知道自己在做什么，他们会做他们认为你应该做的事，即使你不知道自己在做什么，他们也会继续做他们认为你应该做的事。当你尝试通过仪式展示自己是一名优秀的美国人或一名优秀的阿拉伯人时，他们就会像你一样去做。在这些过程中所展现出来的微妙不同，他们都能区分出来。

育儿专家总是会叮嘱父母或是父母一方，或者更常见的是妈妈，在与孩子独处时，应该给他们展示一系列的动作。父母应该做一些只针对孩子的事情，而这些事情是父母在其他任何情况下都不会做的，比如拿起卡片给孩子指出卡片上物品的名字。甚至有一些应用软件也会向父母推送此类建议。

但是对孩子来说，观察和模仿技术娴熟的父母和其他人本身就是一种教育。无论这些行为是用小汽车撞东西还是用头撞盒子，是制作玉米饼还是砍柴，是烹饪还是园艺，是照顾孩子还是与成年人交谈，是喝茶还是使用叉子，都是如此。孩子不仅从其他人身上学习，还要学习了解其他人。观察他人采取行动的方式可以教会孩子有许多不同种类的人，也可以帮助他们决定自己要成为一个什么样的人。

当然，这说起来容易做起来难，尤其是如果你像我一样，真正有机会做的唯一熟练的动作就是敲打键盘。但即使像我这样可怜得只会敲打键盘的人也会做饭和清洁、散步和购物、阅读和打理花园、唱歌和说话，将婴幼儿融入这些日常活动之中并不困难，即使对玛雅的照顾者来说，也只是意味着将行动放慢一点。无论如何，这可能对我们所有人都好。

与婴幼儿一起生活的景象回应了我之前提到的关于照顾作为一种爱、一种关系而不是一种工作形式的观点。再想象一下婚姻或友谊指南。就像你不会用婚姻对你另一半的影响来衡量自己婚姻的成败一样，你也不会在对另一半做了特定活动之后，再衡量这些活动是否达到了预期的效果。甚至连你正在考虑要进行的活动也不会，毕竟，共同协调的行动才是重点。

在实践中去爱的关键是一起做事，无论是工作、养育孩子、散步还是烘焙蛋糕，都要以适应你们两者优点和缺点的方式参与世界。

还有一种不将照顾视为工作或学校式教育的方式。一些进化理论家认为音乐和舞蹈是一种促进社会关系的方式。[30] 你不能简单地让另一个人以同样的方式移动并将其称为跳舞。舞蹈涉及一个人和另一个人动作之间的来回，每个人的动作都要呈现精细的协调。

观察和模仿的来回更像一种熟练的协调，而不是一种目标导向性的活动。喜欢跳舞，这是一种爱，而不是一项工作。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

05

边听边学

Fundamental relationships of trust are more important than teaching strategies.

亲子关系中最基本的信任要比教养方法更重要。

几乎所有的动物，甚至是鼻涕虫，都可以通过反复试错来了解世界。聪明的动物，比如乌鸦还有灵长类动物，也可以通过观察其他动物来学习。正如我们看到的，人类的孩子把通过观察和模仿来学习的方式提升到了一个全新的层次。他们普遍采用模仿的方式来探索这个世界、其他人还有自身文化的运作方式。但是除此之外，孩子还有一个人类独有的学习方式。由于我们使用语言，所以我们可以通过与他人交谈的方式来教授知识，同样，我们也可以通过倾听来学习。

事实上，我们所知道的大部分事情都来自倾听、阅读或是网络。我们知道很多发生在千里之外或很久之前的事情，这些事情或大或小，但都无法通过直接观察来获得。巴黎是法国的首都，哥伦布于1492年出海远航，世界是圆的……这些基本事实的获得都仰仗别人的见证。

许多知识只能通过语言来获得。关于语言本身，例如想知道一个词或一句话的意思，也必须通过语言来学习。这也是获得虚构、神话或宗教知识的唯一途径。我知道哈利·波特的额头上有一个闪电状的疤痕，但我只能借助语言载体间接地了解到。

从他人那里学习可能看起来很简单，就像模仿似乎很简单一样。但是，当你仔细考虑这个问题时，就会发现它其实很复杂。有些人比其他人更可靠，比如，听取诚实专家的建议就比听取肤浅、可疑的人的建议要好得多；同一个人，有时可能是博学的，有时可能是无知的，或者可能对某些事实比较自信，对某些事却将信将疑。他们所说的话可能正好和我们已知的信息一致，也有可能互相矛盾。我们通过语言学到的东西很多都是间接的，我们是通过细微、复杂的方式，从他人说话时的语调、手势、词语的选择或微妙的语法结构中得出结论的。

> 最近的研究表明，即使是非常年幼的孩子也对这些细节很敏感，并且可以广泛地从他人所说的东西中学习。这与人们的一般想法是吻合的，即跟孩子讲话、给孩子读书是有好处的。

事实上，这是少数几个经过明确验证的事之一，照顾者可以有意识地去做，且能真正产生意义。由贝蒂·哈特（Betty Hart）和托德·里斯利（Todd Risley）在20世纪70年代所做的一组著名的研究表明，不同家庭

使用的对话和语言存在惊人的差异，[1] 这些差异同时也反映在孩子的语言中。与家庭条件稍差的父母相比，中产阶级父母和孩子的交谈更多，这样做的结果是，他们的孩子也会更愿意交谈，从而学到了大量的词汇。

但是超过此范围，有意识地规划你要说什么是不太可行的，对孩子来说也不会有多大影响。孩子经常可以更好地解读你所说的话和你真正想表达的意思，甚至超过你自己的理解，即使这两者可能并不相同。

依恋模式决定孩子更相信谁

在过去10年中，有一项引人入胜的研究，关注的是孩子是如何从别人的证言中学习的。[2] 研究的基本方法是给孩子看两个人，这两个人给出的信息是互相冲突的。例如，你可能会向孩子展示五金店中一个不常见的小工具。一个人说这是一个fep，另一个人说这是一个dax。然后你问孩子这个小工具叫什么。孩子会如何决定该相信谁，又该从谁那里学习呢？

事实证明，幼儿更有可能从熟悉的照顾者那里获得信息，[3] 比如父母或幼儿园老师，而不会选择相信那个不太熟悉的人。即使在他们两岁之前，只要妈妈说这是一个fep，孩子就会说这是fep，而忽略陌生人的话。

更出人意料的是，孩子与照顾者之间的特定关系也影响着他们决定相信谁。“依恋”这个词是心理学家对“爱”的描述，依恋研究者研究了婴儿对照顾者的感受，尤其是他们对爱的感受。心理学家通过观察一岁大的婴儿与他们的照顾者分离[4] 然后再团聚时的反应来了解他们对爱的感觉。

当母亲离开时，“安全型”的婴儿是不快乐的，当母亲回来时，他们就会快乐起来。相反，“回避型”婴儿的表现是，当母亲离开时，他们的视线就会离开，即使母亲回来了，他们也会继续回避，不去看她。这些孩子的行为表现得好像他们根本不在乎，但是在心理学上有一个悲伤的发现，当你测量回避型婴儿的心率时，便会发现他们实际上是非常不安的，他们已经学会了如何隐藏自己的感受。另一方面，“焦虑型”的婴儿在母亲离开之后和返回之时，作为急需爱来呵护的婴儿，他们都表现得非常伤心。

虽然这些研究通常是和母亲一起进行的，但是与父亲、祖父母或其他照顾者所做的实验，也得出了类似的结果。[5] 事实上，婴儿对不同的照顾者可能有不同的依恋关系。他们可能和父亲在一起时会感到安全，和母亲在一起时却比较焦虑。依恋模式是婴儿的表现与成人对婴儿的反应之间复杂的相互作用的结果。[6]

婴儿的这些不同表现提供了非常强大的信息。至少在统计上，这些差异甚至可以预测孩子成年后的爱情生活会是怎样的，尽管也有不少例外。[7] 你大概已经可以想到，你认识的成年人中，谁更倾向于拥有回避型或焦虑型的关系了。

令人惊讶的是，这些早期的关系也预测了几年后孩子将如何学习。

园丁实验室

> 研究人员研究了一组婴儿，并确定了他们一岁时的依恋模式。[8] 当这些孩子4岁时，研究者给他们做了小工具实验。妈妈说，这个小工具是一个fep，另一个陌生人却说这是一个dax。同时做了另一个实验。这一次，孩子们看到了一只杂交动物，一只“鱼鸟”，这只动物大部分时候看起来像鸟，但有时看起来又像一条鱼。妈妈把它叫作鱼，而陌生人把它叫作鸟。两个答案都可能是正确的，但陌生人正确的可能性更大。
>
> 安全型的孩子在小工具实验中说那是fep，可见，当任何一个人都可能正确的时候，他们选择向妈妈学习，而不是向陌生人学习。但在鱼鸟实验中，他们说那是“鸟”，可见，当陌生人更有可能正确的时候，他们选择跟随陌生人。
>
> 但是回避型孩子的行为却有所不同：他们说fep和dax的比例几乎相等，也就是说，他们从陌生人那里学习和从妈妈那里学习的情况几乎一样多。那些焦虑型孩子的表现也有所不同：在鱼鸟实验中，即使妈妈可能是错的，他们也选择相信妈妈的话。

因此，对不同的照顾者有不同感受的孩子，从照顾者身上学习的方式也是不同的。而教养模式则暗指，我们可以通过与孩子进行不同方式的交谈来塑造孩子获取的知识。但是孩子自己也在诠释着他们听到的东西，诠释的方法是根据非常普遍类型的信息，而这些信息是我们无法有意识控制的。因此，一个稳定、安全的爱的基础要比与父母说话的细节

更重要。

你的孩子为什么不信你的话

随着孩子年龄的增长，他们开始对与他人交谈时的更多细微之处变得敏感。孩子可以感知到别人在说话时有多自信。如果两个人提出相互争论的观点，那么即使是3岁的孩子[9] 也会选择相信那位说话时更有自信的人。如果4岁的孩子[10] 听到一个有知识的人提出什么主张，相比那些无知的人，他们更有可能相信这位有知识的人。而5岁的孩子[11] 则会考虑到更具体的知识分类，他们更可能相信医生对医学的评价，或者工程师对机器的评价。

孩子对共识也很敏感，[12] 他们会注意到在争论时双方分别有多少人。当4岁的孩子听到3个人说那个小工具是fep，而只有一个人说那是dax时，他们就会选择fep而不是dax。大多数时候，这是一个很好的策略，毕竟更多人认为的更有可能是真的，但并不总是如此。足够的社会压力也会让大人和孩子都不敢相信自己的亲眼所见。

园丁实验室

> 发展心理学家保罗·哈里斯（Paul Harris）[13] 向三四岁的孩子展示了三条线，并要求他们挑选出最长的一条。孩子们很擅长做这些。即使他们看到一个成年人错误地挑选了中间长度的线，也还是会选择最长的线。但是如果3个大人都错误地选择了中间长度的线呢？大约1/4的孩子改变了主意，跟随了成年人的选择。

这似乎令人不安，但孩子其实并不孤单，大人也会犯这样的错。社会心理学对“从众效应”[14] 的研究有许多结果，至少有些成年人在足够多的人提出相反观点时，也会改变自己的观点。

在三条线这个实验中，孩子和大人都应该相信自己的经验。但这不是那么容易做到的。通常我们会用自己的经验来学习一般性的原则，这些原则可以帮助我们预测未来会发生什么事。就像哲学家约吉·贝拉（Yogi Berra）认为棒球是一项难以预测结果的运动，对未来的预测就更难了。哲学家大卫·休谟（David Hume）可能还会补充说，当你必须对可能性而不是确定性做出预测的时候，也会很难。我们生命中的大部

分事情，甚至棒球以外的事情，都是不确定的。

在我的实验室里，我们一直在研究孩子是如何学习对这种可能性做出预测的。我之前谈过因果感知探测器的实验[15] 。孩子只要观察你把积木放在机器上时发生了什么，就可以非常熟练地弄清楚是哪块积木在使机器运转。

当然，如果有人能简单地告诉孩子是哪块积木在使机器运转，那将帮他们一个很大的忙。我们希望看到孩子是如何将这种语言信息与他们在观察这些积木时所获得的统计信息结合起来的。

我们特别关心孩子是如何处理冲突和不确定性的。[16] 在马克斯兄弟（Marx Brothers）的电影《鸭羹》（*Duck Soup* ）中，奇科（Chico）问玛格丽特·杜蒙（Margaret Dumont）：“你会相信谁？我，还是你自己的眼睛？”我们问了孩子同样的问题。

在孩子看到积木演示之前，两位实验人员中的一位走进房间，跟他们讲了一下这些积木。其中一位自信地说：“我知道这台机器是如何工作的。我以前玩过这个盒子。红色的积木总是能让它工作。”或者是另一位研究人员更加试探性地说：“我从来没有玩过这些积木，我不知道它是如何工作的，但我猜测，红色的积木总是能让它工作。”然后，我们观察孩子会选择哪块积木。

结果往往是孩子们两个人都相信。即使实验人员是试探性的并说只是在猜测，相比蓝色，孩子还是会更多地选择红色积木块。但是，结合我之前描述的研究，比起没有经验的人，孩子更可能相信自信和有知识的人。

> 年幼的孩子比成年人更容易轻信别人，更容易让说话者在这种不确定中获益。但即使是**4**岁的孩子也并不是简单地相信别人，他们会通过观察这个人有多自信来区分他们的可信程度。

我们想扩大研究范围，看看如果证言与孩子自己的经验相抵触时会发生什么。为了做到这一点，我们向孩子展示了蓝色积木块在3次中有两次可以使机器工作，[17] 红色积木块在6次中有两次使机器工作。然后，我们把积木交给他们说：“你可以让机器工作吗？”在其他实验中，我们出乎意料地发现，即使24个月大的孩子也会选择更可能使机器工作的那块积木。这些孩子甚至还不能有意识地进行加减运算，却会使用概

率模式对未来做出合理的预测。

这一次演示的结论与前面研究人员所说的相矛盾，孩子们似乎把自己的亲眼所见和说话者的证言区分开了。当说话者是无知且不确定的时候，孩子们会按照自己之前看到的事实去选择。但是当说话者自信且知识渊博的时候，孩子们看起来很矛盾，他们只有一半选择了“正确的”积木块。他们在不确定时，似乎更相信自信的人。说到底，与三条线实验不同的是，无论如何，这些积木块到底多有效，仍然具有不确定性。

这会如何影响孩子下一次相信谁的决定呢？其他实验表明，即使是4岁的孩子也会注意到某人的可信程度。[18] 假设你向孩子展示两个人给一些熟悉的物体命名，比如叉子和勺子。一个人说出正确的名字，另一个人说出错误的名字，把叉子叫作小刀，把勺子叫作叉子。然后你给孩子看一个奇怪的小工具，那个之前正确的人说：“这是一个fep！”而那个之前错误的人说：“这是一个dax！”即使3岁的孩子也会说这个小工具是一个fep。他们相信之前正确过的人，正如他们相信自信或知识渊博的人，或是专家，或是他们最爱的人一样。

为了测试这一点，我们把之前说过话的实验人员带了回来，声明说现在有两个新的积木块。由于孩子们之前见过他们犯错，所以就不太相信他们，也不太会选择他们认为正确的积木块。

这个实验还有一个转折。相信一个更自信的人是有道理的，但是，如果有人说得很自信并自我肯定，但很多时候却是错误的呢？我们都知道确实有这样的人，特别是在学术研究领域。实际上，你应该对这样的人少一些信任，而对那些更谦逊并对自己的局限性实事求是的人更有信心。了解你自己，知道你自己是否真的知道，与了解红蓝积木块同样重要。

孩子们对一个自信但经常犯错的人会作何反应呢？在实验的最后，两位实验人员都回来并用同等自信的口吻说：“我知道这些积木块，红色积木块比较好。”理性地去理解，你可能不相信之前很有自信却经常犯错的人。但是孩子们对这个过分自信的人并没有比对谦虚的人更怀疑。与大人相比，孩子似乎更容易被“吹牛大王”欺骗 。[19]

进化对人类漫长童年给出的解释是：孩子被设定为要向上一代学习。新的研究表明，实际上，孩子从他人那里听到并吸收信息的速度非常快。

孩子就像海绵，但他们并不是随意的海绵，从很小的时候开始，他们就会判断其他人是否可信和可靠。随着他们越来越了解别人，也学会了调整自己相信或者怀疑他人的程度。

孩子知道虚构和假想不是现实

孩子会通过倾听他人来了解真实世界的知识，同时也会学到这个世界不真实的一面，比如小说、宗教、神话和魔术。故事在人类文化中无处不在，给孩子讲故事也是尤其常见的行为。

园丁实验室

波莉·维斯纳（Polly Wiessner）是一位人类学家，20世纪70年代，她在非洲的博茨瓦纳和纳米比亚与朱·霍安西人一起生活，这些人仍然保持着觅食的习惯，就像我们的祖先一样。

维斯纳记录了他们的谈话并分析了至少包含5个朱·霍安西人的所有对话，这必定是《美国国家科学院院刊》上最有诗意的一篇文章。维斯纳把他们白天在篝火旁如何谈话和夜晚在篝火旁如何谈话进行了比较。

朱·霍安西人白天的谈话非常像现代办公室里的谈话。他们谈到了必须要做的工作，也有闲谈，还会说一些粗鲁的笑话。维斯纳形容他们34%的谈话是“CCC”，即批评（criticism）、抱怨（complaint）和冲突（conflict），和我们熟悉的抱怨和发牢骚一样，偶尔会爆发出彻底的仇恨，这显然是职场政治永恒的流行方式。

但是当太阳落山时，男女老少都会聚集在篝火旁，谈话的内容也会改变许多。81%的时间里，大家会讲有关他们认识的人的故事、过去几代人的故事，以及居住在遥远村庄的亲属的故事，还有精神世界里的故事，甚至包括那些被人类学家形容为怪异生物的故事。特别是一些年老的男人和女人，他们在白天里不再像年轻时那么高效地劳作，到了晚上就成了主讲故事的大师。他们的听众，包括孩子，都跟随着故事欢笑、哭泣、唱歌、跳舞，直到不知不觉进入梦乡。大约在凌晨两点左右，有些人会再次醒来，扇动篝火余烬，再继续多聊一些。

这样的夜间谈话呈现出人类一些最独特的能力：想象力、文化、灵性和“心理理论”（theory of mind）。在篝火旁，朱·霍安西人谈到了空间、时间还有可能性方面都离自己很遥远的人和地方，他们将文化智慧和历史知识传授给了下一代，同时探索了他人神秘且细微的心理差别。

朱·霍安西人的孩子和成年人一样对故事很着迷，这表明故事在很长一段时间里对孩子的生活发挥了重要作用，估计是从人类文明开始时就有了。孩子会为故事着迷，同时也会自己创造故事，这种能力似乎既古老又基本。

> 孩子从**18**个月大的时候起，就本能地沉浸在梦幻般的假想游戏中。这个能力出现在这个年龄的原因并不完全清楚，但它可能与开始说话有关。

我对天堂的想象就是和一个3岁的孩子坐在篝火旁的沙发上，一杯可可，还有一摞绘本，虽然坐在花园里的大藤椅上，再配一杯柠檬水也很不错。但是，如果你像我一样，也曾花费大量时间为年幼的孩子阅读绘本，那你可能会想知道，孩子是否能够分清现实与想象之间的区别。

在阅读绘本的时间里，奥吉听到了真实又熟悉的事物，像猫和狗，也听到了真实但不熟悉的事物，像鳄鱼和长颈鹿，还听到了真实但只出现在历史里的事物，像恐龙、骑士、煤炭与蒸汽火车。当然，他也会听到那些让人恐怖得直咬牙齿的野蛮事情，比如巨人厨师在夜晚的厨房里烤早晨的蛋糕，还有穿着蓝色夹克、爱喝甘菊茶的彼得兔。

有一次我在去英国旅行的途中，在Skype上和奥吉通了电话，Skype是那个“小书呆子”送给祖母的礼物，我询问了他的近况，然后奥吉严肃地告诉我托马斯小火车还在特尔福德的小屋里睡觉，而不是任何关于妈妈或者爸爸的新闻。3岁时，奥吉痴迷于托马斯，一个来自遥远国度的像人类一样的蒸汽火车。他究竟是如何看待这一切的呢？

对于成年人而言，虚构和想象的世界具有哲学家称为不同的本体地位，是与事实和现实世界不同的存在方式。彼得兔和托马斯小火车在某种意义上是存在的，但不像奥吉、爸爸和祖母那样。

事实上，形而上学比这更复杂。在虚构和想象的世界与事实和现实的世界之间似乎存在着许多不同的世界。当人们说自己相信魔法时，意味着他们认为这些信念有某些特殊之处。相信超自然不同于相信世俗里

真实的事情，但它也不仅是指假装或参与虚构世界。

但是孩子会通过倾听他人来了解所有这些，无论是真实的还是虚构的。他们究竟是如何理解这一切的呢？

很长一段时间里，心理学家认为，孩子对所有这些不同的类别基本上都会感到困惑，他们无法将想象和现实或魔法和事实区分开来。许多家长仍然相信这一点，而且让孩子区分事实和想象有时候还是教养目标之一。但最近的研究表明，即使是最小的孩子，其实也很擅长感知这些可以使历史、事实和现实从幻想和虚构中区分出来的微妙线索。

杰奎琳·伍利（Jacqueline Woolley）[20] 和她的同事一直处于调查孩子对幻想、现实和魔法是如何理解的前沿。伍利发现，孩子从自己会假装的时候起，似乎就不会混淆假装和现实、事实和虚构了。孩子会告诉你，一只真正的猫可以被许多人触摸和看到，而假装或想象的猫不能。在我们实验室的一个实验中，我们要求孩子将卡片上的故事事件分为“真实”和“只是假装”两类。结果发现，即使是3岁的孩子也会把这样的事情，比如跟一棵树说话，列入“只是假装”的类别里，而像撞到树上这样的事件，则会被他们列入“真实”的类别里。

孩子似乎看起来很困惑，因为他们对故事有很强烈的情感反应，包括他们自己编造的故事。面对一个躲在床上发抖并指着壁橱说里面有怪物的孩子，你会相信他其实并不认为怪物真的存在吗？但毕竟，我自己也可以被汉尼拔·莱克特（Hannibal Lecter）吓倒，或者为达西先生感到难过。娜塔莎·罗斯托娃（Natasha Rostova）和伊丽莎白·贝内特（Elizabeth Bennet）在我的女性成年期也发挥了与我任何一位真实朋友同样重要的角色，但我不会查询伊丽莎白·贝内特的电子邮件或追踪汉尼拔是否仍然在监狱里。同样，即使是最小的孩子也会以同样的方式将假装和虚构的世界与现实生活所带来的影响隔离开来。[21]

事实上，孩子似乎还会分离和隔绝出不同的虚构世界。例如，他们说，蝙蝠侠生活在他自己的虚构世界中，不能与海绵宝宝进行互动。4岁的孩子知道这些角色都不是真实的，但他们表示蝙蝠侠可以看到罗宾，并与他交谈，但蝙蝠侠不会与海绵宝宝交谈。

哲学家把虚构和假装的世界称为反事实世界。这是一个存在各种可能性的世界，潜在的后果源自潜在的前提，而非来自现实。孩子似乎从他们非常年幼的时候起就明白并尊重这种差异。托马斯小火车、彼得兔以及故事里的其他人如此明显地违反了现实世界里因果律的每一个事

实，而这些都在向孩子表明故事是虚构的。

有趣的是，最早有记录的故事，即神话和传说，也都是虚构的，这些故事离真实的东西也很远。小说的构思虽然遵循现实的因果律，却是一个相对较新的发明。而孩子的故事与神话、传说一样，也与现实非常不符，这可能是孩子发现它们是虚构的一种方式。

还有其他信号显示故事不被严肃地看待。当父母和孩子在一起玩假装游戏时，无意识地使用了一系列特殊的信号，比如以某种“假装”的方式说话。我们会用傻傻的声音说：“托马斯说‘噗噗’。”我们还会摆动着手指、龇牙咧嘴地去讲述一些疯狂的事情，孩子也会这样做。我们让虚构世界变得完全清晰，孩子也很快就明白了。在现实世界中，真实的原因会有真实的结果；而在虚构的可能世界中，可能的原因有可能的结果。正如我们将在下一章中看到的，即使是学龄前的孩子也能理解这一点，并对现实世界和假想世界里将会发生的事情得出正确的结论。

> 孩子似乎也发展出了对第三世界[22] 即超自然、魔法和宗教领域的欣赏。但是他们只有在对事实和历史、想象和假装有了更基本的了解之后才能做到。正如许多成年人那样，孩子也开始相信第三世界的这些可以与现实世界共存，而这是虚构和想象世界做不到的。

魔法的问题在于，它是看不见摸不着的，因此违反了因果律，这与虚构事物有很多共同之处，然而它却有真实的因果关系的结果。在许多文化中，孩子会被教导说，你看不到也摸不到的幽灵实际上会让你生病。有趣的是，围绕牙仙子和圣诞老人这两位西方魔法最佳候选人的神话显然涉及了真正的结果。孩子早上醒来发现，牙齿真的不见了，礼物真的出现了。

我的大儿子阿列克谢5岁那年，在圣诞老人故事的陪伴下度过了一个快乐的圣诞节，虽然明显带有迎合成年人的意味。他的父亲是一名老练的蒙特利尔记者，他给圣诞老人倒了一杯上好的白兰地，这可比美国人用牛奶和饼干来招待要温暖多了，当然，孩子睡着之后，他爸就把那杯酒喝掉了。当阿列克谢早上醒来看到空杯子时，就惊讶地喊道：“所以他是真的！”

看起来，孩子只有在年龄大一些的时候才能逐渐理解这些魔法。尤其是，孩子会逐渐看到一系列宗教和魔法的案例，在这些案例中，无形

的精神会带来真正的实际影响。此外，孩子还必须将它们与看起来很相似但并不带有魔法成分的科学案例区分开来，例如，神秘的细菌或气体等也会带来不可否认的实际影响。

孩子需要一段时间才能知道如何理解这些案件。但等他们10岁左右的时候，即使在信仰虔诚的社区里，孩子也会以不同的方式处理事实和科学、虚构和假装、魔法和宗教。他们甚至在听到科学声明中提到氧气或大肠杆菌等物质时，也会这样区分。

目前还不完全清楚孩子用来区分科学和魔法的线索，但有几种可能。其中之一就是成人会通过使用诸如“我相信”这样的短语来明确地标记超自然的事物。[23] 没有人会说“我相信橘子”或者“有些人相信橘子，有些人不相信”，或者“有些人相信橘子是黄色的，而其他人则相信它们是蓝色的”。但我们会用这些语言来描述魔法和宗教信仰。有意思的是，如果你说“我相信魔法”，那可能会让孩子更不相信你的信仰是真的。

另一个相关的可能是，孩子对成人之间是否达成了共识很敏感。成人通常既认可真实的事实也认可虚构的故事。我们之前也了解到，孩子和成人有时会因为相互冲突的意见而不相信自己的亲眼所见。但是相反的情况可能也是如此。超自然和宗教信仰往往是可变的，即使那些接受信仰的人也承认其他人可能并不会接受。

到8岁或者10岁的时候，那些来自魔法和宗教信仰普遍存在的社区的孩子，对于许多成人拥有的信仰，也有了同样的“双重意识”。克里斯蒂纳·勒加雷（Cristine Legare）[24] 和苏珊·格尔曼（Susan Gelman）观察了南非农村和城市的孩子对艾滋病的看法。南非的许多成年人认为，艾滋病既是由生物因素如病毒引起的，也是由巫术造成的。

来自南非农村和城市的孩子最初都更喜欢生物学的解释，而不是那些基于巫术的解释。发展巫术思想似乎需要一段时间，与孩子相比，成年人实际上可能更相信巫术。但是，当孩子赞同巫术时，他们也允许两种关于疾病的解释方式并存。

永无止境的为什么，是在寻求好的解释

喜剧演员路易斯·C. K.（Louis C. K.）描述了一段他与3岁女儿的对话：

“爸爸，为什么我们不能到外面去？”

“因为在下雨。”

“为什么？”

“嗯，因为水从天而降。”

“为什么？”

“因为水藏在云端。”

“为什么？”

“嗯，当有蒸气时，云就会形成。”

“为什么？”

“我不知道！我不知道任何更多的东西了！这是我所知道的一切！”

每个有3岁孩子的人都经历过这样永无止境的关于“为什么”的对话，一连串的问题和答案会持续一下午，直到你听到自己那通常还比较理性、耐心的声音说出：“因为我就是这样说的！”

这些永无止境的问题到底是真的问题，还是孩子为了延长对话和吸引你注意力的方式？最新的研究显示，孩子确实想要答案，想寻找好的解释，[25]并从中学习。

> 孩子从自己周围的人身上吸收了大量的信息，但他们并不仅仅是被动地做到这一点的。相反，他们会根据周围人行动时的细节来区分这些细微的不同。孩子更加主动地掌控着自己的学习，他们在寻求信息[26]的同时，也会吸收它们。

CHILDES_[(6)]_资料库是发展心理学最珍贵的储藏之一。在20世纪70年代，一些语言学家开始记录孩子的对话。全部对话都被整合在一个单一的数据库里，你可以在这些孩子可爱的对话和意想不到的诗歌中畅游，这些孩子早已长大，甚至有了自己的孩子。在这些数据库中畅游总会带着一丝伤感，就像是在阁楼里对老玩具和旧书籍进行分类的感觉。

研究人员精心搜索了这些录音并分析了年幼孩子提出的问题。[27] 首先可以看出的是，大约有70%的孩子提出的问题是合理的请求，而不是只想让对话继续或是为了引起注意。但最引人注目的是孩子强大的好奇心。学龄前的孩子平均每个小时要问75个问题。如果你进行一下数学推算就会发现，在幼儿期的那几年里，会有成千上万的问题被孩子问出。这对那些本来就认为自己的孩子好奇心强烈的父母来说也是很惊人的，当我做出这个计算时，和你一样惊讶。难怪有时我会觉得自己是不是应该改名叫“谷歌奶奶”。

CHILDES资料库里也包括一些工人阶层孩子的对话，这些孩子也问了很多问题，但大多数孩子都是做录音的语言学家的孩子。不过，研究人员已经获得了更多具有代表性的父母的帮助，他们用日记记录了孩子早期提出的问题，结果也是一样。成长在贫穷的加州移民社区里的年幼孩子[28] 就问过一些发人深思的问题，比如说：“为什么鱼不会淹死在水里呢？”“为什么土里的蚯蚓不会因为我们踩到地面而被压扁呢？”

在一项研究中，研究人员给了父母和孩子一碗水和一些物品，然后让他们自己试着去了解为什么有些物品会下沉而其他物品却可以浮在水面。中产阶层并受过学校教育的家长和孩子会像做学校活动一样来对待，他们会花更多的时间谈论课题怎么进行下去，而不是研究物品的沉浮。学识较浅的父母则会花更多的时间在实际的问题上，他们的孩子也会询问更深入、更具概念化的问题。

几乎从孩子会讲话的时候起，他们就会用自己的语言尝试从父母那里学习更多的语言、获取更多的信息。最早的问题很可能是关于“是什么”和“在哪里”的事实请求，[29] “这是什么？”是孩子最早会说的话之一。但是当孩子仍然较小、不超过两岁的时候，他们也会询问原因。“为什么”和“如何”类的问题也逐渐开始出现。

路易斯的孩子并不是唯一一个会没完没了地问“为什么”的孩子，孩子的问题往往是和上一个问题紧密衔接的，一个问题似乎是在提示下一个问题。在一项研究中，研究人员对超过6000个孩子小时候问过的问题[30] 和这些问题的答案进行了观察，更有意义的是，他们还观察了孩子是怎么回复这些答案的。

孩子对自己的问题是否被充分地回答非常敏感。他们回应一个不太明确的答案或者没有答案的方式就是问另外一个问题，或

者重复刚才问的问题。直到他们得到一个有用的回答，才会表达认同，然后用下一个问题去详细阐述、区分或者问更多的细节。

是什么让孩子想问问题呢？在另一项研究中，实验人员向4岁孩子提供了一些不太好解释逻辑的异常图片[31]，比如有一张图片是一个戴着小丑鼻子却穿了一身西装的男生，还有一张是一个有两只鸟和一只乌龟的巢穴。对这些描绘异常的图片，孩子会更容易问问题。他们可能会问："为什么他有一个小丑鼻子？"

实验人员系统地区分了成人是如何回答这些问题的。有时他们会给出一个解释："也许他的工作就是一个小丑，他忘了把小丑鼻子摘下来了。"有时他们只是重复这个事实："是，那是一个小丑鼻子！"当成年人给了孩子一个合理的解释时，孩子就会继续更深入的对话，比如问："为什么人们会打扮成小丑工作？"但当成人没有给出好的解释时，孩子就会坚持问之前问过的问题："为什么他有一个小丑鼻子？"

"为什么"的最佳答案是揭示因果关系

询问"为什么"的问题特别常见，不过这里引出了一个更有趣、更深入的问题：那什么才是"为什么"的最好答案呢？针对事实性问题来说，什么是好答案是显而易见的。如果小工具实际上是一个dax，当有人问你"那是什么？"的时候，你就应该回答"是dax"。但找到"为什么"的正确答案则更加复杂和难办。当父母在试图解释为什么会降雨、为什么会有白天与黑夜，还有自行车是怎么工作的时候，就会有这样的感觉，当然还有那个最让人头疼的问题："宝宝是怎么进到妈妈肚子里的？"

一个好的解释和一个坏的解释有什么区别呢？作为成年人或者孩子，解释又能为我们做些什么呢？为什么解释事实要比只是重述事实要好很多呢？孩子渴望解释这个事实会使你认为这些解释一定有一些特别的作用。那会有什么作用呢？

塔尼亚·伦布罗佐（Tania Lombrozo）[32] 提到了关于"为什么"的问题和这些问题的解释会让孩子更深入、更广泛地了解这个世界。当你解释一些事情时，你通常会给出一个关于事件如何发生的因果故事。当你解释一些特定事件并能从这些事件里得出新的结论时，因果解释在这个过程中是非常有用的。那个人有一个小丑鼻子是因为他今天早上把一个小

丑鼻子戴在了自己的鼻子上，这样的解释只适用于这个特定的事件。如果解释说他的工作就是一个小丑，那会和很多新的事件有联系，包括从事不同职业的人经常会穿戴不同的服饰。事实上，多项研究都表明，当孩子在解释事件时，[33] 即使只是解释给自己听，也会让他们对事件有更深入的理解。

园丁实验室

> 在一项研究中，实验人员给4岁的孩子展示了一个复杂的鲁布·戈德堡机械装置（Rube Goldberg Contraption），装置上还有乐高积木块和齿轮。机器的某些部分对于整个机器的工作起着重要的作用，比如说红色齿轮需要接触到一个绿色齿轮，其他一些部分则只是装饰，比如一个蓝色的乐高积木块放在了一个齿轮的上面，但并没有什么实际的作用。
>
> 实验人员会让一部分孩子解释一下机器是如何工作的，而让另一部分孩子只是描述一下机器。然后把机器上所有的东西拆开，让孩子们重建，同时会问一些关于事实的问题，比如哪个零件去哪了。那些之前给过详细解释的孩子记住了装置上更多的功能性零件，同时在重建装置的过程中也比另外一组孩子表现得更好。

这并不是说解释本身让孩子更多地注意到了机器，而只是描述机器的孩子则更多地记住了那些负责装饰的零部件，也就是对机器的运行没有实际作用的部分。相反，解释会让孩子把焦点放在与机器的工作原理相关的信息上，也就是那些告诉他们怎么使机器工作的信息，即使这意味着他们需要忽略不太重要的信息。

我们在一项关于玩具检测器的实验中[34] 也发现了相同的模式。想了解大多数物体工作的原因都可以看它们的内部是什么，比如电池、齿轮、心脏还有大脑。我们拿了一些不同形状和颜色的积木块给4岁的孩子，这些积木块的内部也不一样：一些积木块里面有小图钉，另外一些没有。然后把积木块放在检测器上并启动。当孩子必须解释检测器是怎么工作的时候，他们会更多地谈论积木块里面隐藏的图钉而不是积木块的颜色或者形状。当孩子只需要描述一下发生了什么的时候，他们就会把重点放在这些表面特征上。

孩子不仅需要更多关于这个世界的信息，他们还需要理解因

果关系，[35] 才可以从一个更深入、更广泛的角度理解这个世界，也就是说，这些信息可以促进他们未来学到更多的知识。

而且比较明显的是，孩子能够认识到自己在什么时候没有获得这种比较深刻的因果信息，而这时他们就会竭尽全力地去获取它。

所有的孩子都能从倾听和观察中学习，但有些孩子在某些文化和社区中更依赖于观察和模仿，而另一些孩子则更多地依赖语言，这也是很合理的。听到解释是获得关于世界的深层因果知识的一种方式，但正如我们在前面的章节中看到的那样，你也可以通过观察他人的熟练技巧来作出类似的推论。罗戈夫研究过的玛雅儿童[36] 可以通过观察他们的长辈学到很多，这比奥吉通过观察我学到的可多多了。

毕竟，我生活在一个充满文字的世界里，除了烹饪、园艺和照顾孩子，我整个工作中的有用技能就是摆弄这些文字。我不编织篮子，也不去狩猎野鹿，而是创造句子和寻找科学真理。对奥吉来说，跟我对话，尤其是问那些永无止境的“为什么”，可能是一个更好的获取他所需信息的办法。这还可以训练他在这个文字的世界里掌握需要的技能。但是如果他需要学习怎么编织篮子、怎么狩猎野鹿，或者只是怎样做一个蛋奶酥，又或者是怎样照顾他的小妹妹，模仿可能会是更好的方法。

无论如何，在如此众多的文化中，孩子在非常小的时候就可以本能地问问题，这本身就表明这种获得关于世界信息的方式与模仿一样，在生物学上是非常根深蒂固的。我们应该允许孩子这样去做，而不是教导他们这样去做。

但我们很难回答孩子提出的每一个问题，偶尔会有像路易斯那样的反应也不必感到内疚。年幼的孩子在学习这件事上是坚持不懈的，他们会一直去寻找他们想要和需要的信息。

研究显示，孩子会不知不觉地对自己的知识水平十分敏感，对从周围人那里获得的知识也很敏感。他们也许比你还清楚你想表达的意思，对于自己需要什么和想要什么，他也比你更清楚。

你的解释影响孩子的思维方式

孩子可以从语言的细微特征中学习。被心理学家称为本质主义的发

展就是一个非常好的例子。苏珊·格尔曼[37] 30年来一直在研究孩子的本质主义，并取得了令人瞩目的成就。所有有心智的生物把这个世界的事物区分成了不同的类别。而“本质主义”这个术语是心理学家用来描述我们倾向于认为这些类别是深刻的、先天的、永久的，这些都来自这个世界，而不是来自我们的心智。

本质主义者为什么会这样认为呢？结论是成人的说话方式会影响孩子对不同类别的思考，甚至就连相当细微的地方也会影响孩子看待这个世界的方式。事实上，那些细微的地方可能对影响孩子如何思考尤其有效，甚至比更明显、直接的教学方式更有效。

孩子把这个世界的事物做了区分，包括物质类别，比如电视和茶壶，生物类别，比如蒲公英和鸭子，还有社会类别，比如男孩和女孩。但类别能够反映的并不是表层的便利性，而是深层的信念。我可能会随意地把我衣柜里的衣服分为黑色的和白色的，或上衣和裤子，也可能会把我的书分为大开本的和小开本的，或者平装书和精装书，但不管怎么分，都不会造成什么大的影响。但我们能感觉到，很多类别里有一些更深层的东西。

思考一下下面这些恐怖的哲学思想实验。也许是因为哲学家从来不用真正去做实验，所以他们的实验总会倾向于比较暴力的一面。假设我拿了一只猫，切断它的尾巴，并用更大、更浓密的尾巴去替代，然后在上面涂上大白条纹，并缝上一个有臭味的腺体，等等，直到它看起来、听起来、闻起来都像一只臭鼬。那它是一只臭鼬还是一只猫呢？

当然，我们认为，它仍然是一只猫，但可能很难说清楚为什么。如果它看起来像一只臭鼬，行动上也完全一样，那究竟是什么使它与臭鼬不同呢？我们可能想说是它身体里的一些东西，比如基因或者化学物质，反正，确实有一些什么东西使它不同。这时候你开始有点像路易斯在回答他女儿的问题时的样子了。

孩子是从什么时候开始以这种方式思考不同类别的呢？在传统的智慧里，从皮亚杰到蒙台梭利再到弗洛伊德，都认为幼儿的思想局限于此时此刻的即刻感受和直接知觉。但结果发现，即使是最小的孩子，也会尝试透过表面去了解事物更深的本质。事实上，孩子犯错常常是因为他们非常努力地在寻找事物的本质，[38] 但实际上并没有什么本质隐藏其中。

甚至连两三岁的孩子似乎都有这样的模糊感觉，即在自然类别之中

都有不变的、无形的本质[39]。更深层、更本质的类别可以帮助我们提出新的预测。[40] 如果我知道某物是一只鸭子，不只是表面上，而是连最深层的本质也带有鸭子的样子和鸭子的行为态度，那我可以预测它步行的时候像一只鸭子，叫声像一只鸭子，游泳的时候也像一只鸭子，它会做其他鸭子都会做的事情，甚至我都不知道这些事情究竟是什么。如果我在几只鸭子身上发现了一些全新的特征，比如说，它们的羽毛上有可以防水的油脂，那我可以得出结论，所有其他的鸭子也都有这个特征。

学龄前的孩子似乎也认为，如果一只动物有某种特征，即使是隐形的特征，那么这个类别里的其他动物也会有这个特征。如果你告诉他们鸭子有一个“网膜”[41]，他们会说其他鸭子也有“网膜”。孩子认为任何一只鸭子都有和其他鸭子相同的内部构造，甚至他们还不完全清楚那是什么。如果继续追问，孩子可能会说，比如，鸭子蛋与成年鸭有相同的内部构造，因为它们属于同一类别。

孩子和成人对所有类别[42] 并不一定都是这种感觉。比如说，假设我要对一只茶壶进行改造，而不是改造一只猫。我去掉了壶嘴和壶柄，把顶部磨平，锉掉壶的边缘，然后重新上色，最后在里面放满糖。这样的话我们更可能会说这不再是一只茶壶，而变成了一个糖罐。孩子的回应方式也是这样的。同样，即使我发现许多茶壶是用陶瓷做的，我也不会断定所有其他茶壶都是陶瓷做的。

除了这些关于相同内在构造的特别模糊的假设之外，本质主义也暗含着天赋和永恒[43]。即使是幼儿也认为鸭子永远是鸭子，甚至当它还在蛋里的时候就是了。他们也知道，即便鸭子是在狗的身边长大的，它们也仍然会像一只鸭子那样走路、欢叫和游泳。

在理解物理和生物世界的时候，本质主义思想实际上是有帮助的。毕竟，科学告诉我们，自然类别往往会有意想不到的深层本质。一只海豚看起来像一条鱼，游泳的时候也像一条鱼，但它实际上不是鱼；企鹅和鸵鸟是鸟类，但它们从外观和行为上都不像典型的鸟类，比如知更鸟。当然，这类想法的缺点就是，它可能也说明了为什么进化论的观点很难让人接受。如果我们凭直觉从本质的角度理解物种，那物种是可变的、无常的和连续的这个基本的进化论前提就会让人特别难以明白。

孩子也会逐渐形成自己关于社会的本质主义观点，[44] 但那将会带来更多的问题。当他们还比较小的时候，他们看待性别、种族甚至语言的类别就像他们看待鸭子和狗的类别一样。他们会认为社会类别是固有

的、深刻的，也是不变的。

孩子甚至会用同样的方式对待任意的社会群体。如果你告诉他们有一个群体叫Zazes，另一个群体叫Flurps，[45] 他们很可能会得出结论，Zazes群体和Flurps群体在其他方面都不相同，而且很不幸的是，他们也会认为Zazes群体会更容易去伤害Flurps群体，而非自己的Zazes同胞。

特别的是，孩子在很小的时候就在性别上形成了本质主义的观点。在人类文化中，对于种族的本质主义态度发展得要晚一些，尽管你也会在孩子差不多5岁以后才会发现关于种族的本质主义看法出现。但4岁的孩子就已经会说女孩永远是女孩，[46] 她们永远不会成为男孩。

这种关于身体性别特征的本质主义看法似乎很合理，毕竟这大部分都是真实的。但是，孩子往往在心理性别特征上也有本质主义的看法，即使你尝试让他们在一个毫无性别歧视的氛围下成长。孩子对于性别的看法比成人更加绝对，[47] 他们会跟穿着套装的医生妈妈说：女孩穿连衣裙，护士是女生。

这种本质主义来自哪里呢？其中一些可能来自先天的或进化而来的倾向。人类学家斯科特·阿特兰（Scott Atran）[48] 提到，在进化史中，觅食者需要辨别植物和动物的类别，这推动了本质主义的发展。你可以请那些在采集和利用植物方面颇为擅长的觅食专家给我们解释他们的“民间植物学”。这些专家可以很好地追溯生物物种。他们不只会注意植物表面的特征，比如形状或者颜色，他们区分出的类别更像是科学理论上的类别。

本质主义也可能来源于孩子在了解周围世界因果关系时的驱动力。如果你想预测一只动物或者一株植物会做什么，或者你能拿它做什么，从它的本质去思考也许要比只观察它的表面特征要好。比如说蘑菇和毒菌的表面很相似，但知道它们的本质区别可以救你的命。

语言也会引发本质主义。例如，你可以这样描述一个特定的女孩：“玛丽吃胡萝卜。”或者说：“玛丽是一个吃胡萝卜的女孩。”如果你告诉3岁的孩子玛丽是一个“吃胡萝卜的女孩”[49]，他们更可能会认为玛丽本质上就是一个吃胡萝卜的女孩，也就是说玛丽会经常吃胡萝卜。如果你只是说“玛丽吃胡萝卜”，那他们更可能会认为玛丽吃胡萝卜的热情只是暂时的。

但这里有一种被语言学家称为通用语言（generic language）[50] 的语

言，特别是它能够引发我们产生本质主义的思考。请想一下这些句子：“鸟会飞。”“一只猫每次都会追逐一只老鼠。”“斑马有条纹。”现在将它们与下面这些句子进行比较：“有些鸟会飞。”“一只猫追赶过一只老鼠。”“斑马从老虎身旁跑开了。”

虽然这些语句非常相似，但意思却非常不同。第一组句子告诉了你一些关于整类动物的信息，而不是关于某些动物的信息。而第二组句子只告诉了你一些特定的鸟类、猫还有斑马的信息。

通用语言也有例外。即使不是每只鸟都可以飞，但“鸟会飞”确实是真的。而且这些通用语言还告诉了你一个类别的本质和这个类别的特别之处在哪里。但“鸟类生活在南极”或“鸟类是棕色的”听起来就不太对，尽管许多鸟类确实生活在南极，也确实有许多鸟类是棕色的。但这些特征并没有定义一只鸟是什么样子的。

现在思考一下这些句子：“男士们喜欢金发女郎。”“男孩们别哭泣。”“女孩只是想玩得开心。”“一个英国人的家就是他的城堡。”“今年穿着体面的男人会穿高筒靴。”这些也是通用语言，但它们定义的是一个特定的社会群体，告诉了你关于某个特定群体的本质。

在莫里哀的戏剧《贵人迷》里，富人汝尔丹在语文老师说他一生都在讲散文时感到很惊讶。“我从来没有怀疑过这一点。”他说道。你可能同样会惊讶地发现，你也一直在使用通用语言。

孩子从很小的时候起就开始使用通用语言了。在CHILDES的资料库中，两岁半的亚当[51] 很有说服力地说：“亚当们都不需要睡午觉。”我儿子阿列克谢4岁生日时，我带他去看《星球大战》，他也做出了同样令人印象深刻的推断：“4岁的孩子不会害怕。我4岁了，我不害怕。”

成年人在与孩子交谈时也会使用很多通用语言。从成年人那里听到的通用语言会让孩子做出新的预测并从中得出新的结论。例如，当孩子听到“bants有花纹”这句话后，再看到一种有花纹的新动物时，就可能推论认为这只动物是bant。但是，如果他们听到的是“这只bant有花纹”，就不会把有花纹的新动物推论成bant。

园丁实验室

即使是24个月大的孩子似乎也会逐渐从通用语言转变到本质主义类别上，在一项研究中，实验人员给孩子展示了两个动物玩具，

一个是橙色的，一个是蓝色的，还有一杯玩具牛奶。然后研究者喂橙色的小动物喝牛奶，同时说："blick们喝牛奶！"[52] 或者说："这只blick喝牛奶！"之后，实验人员把这两个玩具给孩子，并说："你能展示给我看吗？"

当孩子们听到的是通用语言"blick们喝牛奶"时，他们得出的结论是：所有动物都喝牛奶，然后会让两只动物都喝牛奶；当他们听到的是非通用语言"这只blick喝牛奶"时，他们只会给橙色的动物制作饮品，因为他们得出的结论是只有这只橙色的喝牛奶。

通用语言对社会群体的类别是否也有相同的效果呢？对于绅士和金发女郎是否也像bants和blick的例子一样呢？格尔曼和她的同事研究了孩子和母亲之间有关性别的谈话。[53] 他们给孩子看一个画册，里面会轮流出现一些带有刻板印象的图片和一些有悖于传统印象的图片，前者比如一个女孩在缝衣服，后者比如一个女孩在驾驶一辆卡车。

研究发现，即使是完全忠于性别平等的母亲们，在谈论性别时大多数还是会使用通用语言，例如"男孩开卡车"或者"女孩能驾驶卡车"。尽管如此，参与实验的那些最小的孩子却并没有使用很多关于性别的通用语言。但是当他们大约6岁的时候，与母亲相比，孩子会使用更多的通用语言来谈论性别。而且，孩子使用通用语言的频率和他们的母亲使用通用语言的频率有着很强的相关性。

其中有一个苦涩且令人咬牙切齿的讽刺点是，母亲们甚至在反对性别歧视时也会使用通用语言。"女孩能驾驶卡车"仍然暗示了女孩们都属于这个有着相同内在本质的类别。

园丁实验室

使用通用语言是否会让孩子更加以本质主义的观点看待社会群体类别呢？[54] 在另一项研究中，实验人员给4岁的孩子带来了一群形形色色的人，这些人都被称为zarpie，其中有不同性别、不同种族的等。然后实验人员谈论起这群人的一些相当离奇的事情。在他们的描述中，有时使用通用语言，比如"zarpie害怕瓢虫"，有时使用非通用语言，比如"这个zarpie害怕瓢虫"。

然后，他们向孩子询问以下问题：其他zarpie是否害怕瓢虫？zarpie是不是之前和以后都害怕瓢虫？等等。结果是，孩子如果听

到的是通用语言，就更可能给出本质主义的回答。

> 相反，实验人员要么告诉成人害怕瓢虫是zarpie必不可少的特性，要么告诉他们这只是一件偶然发生的怪事。然后，他们让成人来告诉孩子关于zarpie的故事，当这些成人认为zarpie从本质上是一个特定类别的群体时，他们使用了更多的通用语言。

成人讲话方式的微妙变化也影响了孩子对zarpie的思考方式，同时也影响了孩子谈论现实中的鸭子和松鼠的方式，以及真正的男孩和女孩。其实并不需要太多额外的推论就能想到，孩子会把诠释通用语言的方式应用到其他社会群体中，比如墨西哥人和美国人、黑人和白人、胡图族和图西族、塞尔维亚人和克罗地亚人。

孩子对你的信任胜过一切方法

所有这些对父母来说又意味着什么呢？在另一项日常惯例中，路易斯用一句修改后的旧谚语来描述他的养育方式：授人以鱼，不如授人以渔。或者你可以让孩子一个人静静，他会想明白的。

> 父母很重要。孩子是从父母和其他照顾者那里学习的，不管是通过观察的方式还是通过证言的方式。孩子会仔细观察父母是怎么做的，也会非常仔细地倾听父母在说什么。与孩子沟通并倾听他们所说的，多问孩子一些“为什么”，也多回答一些“为什么”，都可以帮助孩子茁壮成长。

在这一章和上一章里，我描述的研究很好地展示了传承与创新的悖论。通过观察和倾听来学习对于不断累积起来的文化知识的传承是非常重要的方法。但是，孩子不会盲目地重复他人做出的动作，或者说出他人所说的话。相反，孩子会积极地把通过观察学到的知识和其他许多不同种类的信息经过思考，智慧地结合在一起。然后他们会利用这些信息来创造新工具、新技术、新故事和新解释。

父母扮演的角色与教养模式里所建议的角色非常不同。父母和其他照顾者不需要教授孩子太多知识，只需要让他们去学习就可以了 。年幼的孩子可以很轻松地从他人那里学习，他们非常善于获取自己需要的信息，并去理解这些信息。父母不需要为了让孩子得到想要的信息而有

意识地控制自己说话的内容。

事实上，鉴于孩子在学习过程中的敏感性和微妙性，有意识地控制可能并不会带来你想要的结果。即使你想这样，也很难追踪自己是否运用了通用语言，或者是不是在“假装”这样讲。有意识地控制这些是更加不可能的事，而且也没有任何理由这样去做。

可以想象另外一种把父母当成园丁的画面，父母和孩子从根本上来讲是一段关系，养育是一种形式的爱，这给了你另一种角度，去看待孩子是如何从父母身上学习的，而这与科学研究的结果不谋而合。

> 成为一位稳定且可以提供可靠学习资源的照顾者要比成为一位直接教导式的照顾者更有价值。在依恋关系的研究中，我们看到孩子在获取知识时会根据不同的人和他们对这个人的感受来采取不同的学习方式。关系里最基本的信任要比教学方法更重要。

如果模仿就像跳双人舞，那么对话就像唱二重唱。CHILDES资料库的研究展示出，即使是关于简单绘本的对话也像编排细腻的话剧，一来一回，还有呼叫与回答。这确实是真的，当然有时候我们使用语言是为了有针对性地向孩子或成人传达特定的信息，但更常见的是，无论对成人还是对孩子来说，对话都是一种构建关系的方式，一种和另一个人相处的方式。没有比反复的取笑和逗乐、使用小爱称和做一些亲昵动作，以及自我反省和闲聊更有爱的表示了。没有哪个代表亲密关系失败的信号比拒绝和对方谈话更有破坏性了。孩子是在亲密的关系中，通过开放且充满活力的对话来学习的。

假如孩子能通过观察和模仿向拥有许多不同技能的许多不同的人来学习，他们也可以通过倾听不同的人在以不同方式谈论不同事情来学习。矛盾的是，即使是听到不准确的或带有误导性的信息，也能够帮助孩子学习。他们不只学习这些人说话的内容，而且还要判断这个人有多可靠，以及未来能在多大程度上相信他。

让孩子有机会近距离地观察很多不同的人是怎么做事的，是帮助他们通过观察来学习的最好方法；让孩子有机会与很多不同的人交谈，是帮助他们通过倾听来学习的最好方法。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

06
边玩边学

Babies may often be even better scientists than grown-ups are. Adults often pay attention to the things that fit what we already know and ignore the things that might shake up our preconceptions.

婴儿可能比成年人更适合做科学家。
成年人总会关注那些已知的东西，
而忽略那些可能会动摇我们先入为主的观念的东西。

在狄更斯的小说《远大前程》中，有一个既滑稽又让人感到可怕的片段：疯狂的郝薇香小姐坐在她那凄凉的豪宅里，命令可怜的孤儿主人公皮普去玩耍。

> “我烦透了，”郝薇香小姐说，“我想消遣一下。我已经和男男女女们玩够了，想找个孩子来玩。来玩吧。”
>
> 我想哪怕是最爱争辩的读者都会承认，她要一个不幸的男孩在如此境况下玩耍，这世上恐怕没有比这更难的事了。
>
> “得了，得了，”她右手的手指不耐烦地挥舞着，“现在来玩吧，玩吧，玩吧！”

郝薇香小姐可能是一个极端的例子，但狄更斯那令人不寒而栗的喜剧反映了一些关于玩耍的深刻谜题。

孩子天生喜欢玩耍。童年和玩耍天然地联系在一起。大多数家长和老师都有一种模糊的感觉，认为玩耍是件好事。我们甚至可能认为，鼓励孩子玩耍是一种很好的教养技巧。

但如果你仔细想想就会发现，把玩耍作为养育的目标，这其中是存在悖论的。毕竟，根据定义，玩耍就是当你不想做任何事的时候才会做的事情。这是一种没有目标的活动。如果玩耍的形式是由一个成年人想要达成的目标来决定的，那么它还能算作玩耍吗？即使你不是郝薇香小姐，你能命令孩子去玩耍吗？

在科学上，玩耍也有一些自相矛盾的地方。认为玩耍对学习有好处的想法带着一种直觉上的吸引力。但是如果玩耍真的能让你更聪明、更专注，或者更好地理解他人，那为什么不直接把目标定为更聪明、更专注、更富同情心呢？为什么要走精心设计的玩耍路线呢？

到目前为止，这一悖论在实际的科学证据中得到了印证。令人惊讶的是，直到最近都几乎没有任何研究可以证实我们的直觉，即玩耍可以帮助孩子学习。

问题的一部分在于，玩耍和学习有很多不同的方式。我们说的是探索性游戏、混战游戏、假装游戏还是游戏玩法？我们指的是学习语言、

发展运动技巧、理解他人的思想、提高执行能力还是完善日常工作？每种类型的玩耍都可能与不同类型的学习有关，而没有理由相信所有类型的玩耍都与所有类型的学习有关。

在这一章，我将概述一些不同类型的玩耍方式，以及我们所知道的它们是如何帮助孩子学习的。但首先让我们考虑一个进化问题：动物为什么要玩耍？[1]

人类小的时候会玩耍，狼、海豚、老鼠和乌鸦在小的时候也会。即使是章鱼也会玩塑料瓶。狼崽在狩猎中玩耍，雏鸟会玩棍子，小老鼠和它的兄弟们玩耍打闹，小猫则会玩线团。

玩耍在社会性动物中尤其常见，这些动物的童年期都相对较长，父母投入较多，它们的大脑也较大，比如我们人类这样的动物。几乎所有有长时间童年生活的动物都会在童年时期花很多时间玩耍。

但是我们所说的玩耍是什么意思呢？假装游戏和打闹游戏，打曲棍球和玩过家家，这些有什么共同之处呢？又是什么潜在的东西把老鼠和它的兄弟、乌鸦和它的挖洞棒、小猫和它的线团连在一起的呢？

试图定义玩耍的生物学家指出了各种玩耍的5个特点。[2] 第一，玩耍不是工作。　它看起来像是战斗或狩猎、挖掘或清扫，但实际上它什么都没有完成。小猫不会吃毛线，羽翼未丰的小鸟挖不出虫子，摔跤的老鼠也不会伤害自己的兄弟，就像玩过家家时，孩子不会在冰箱里放更多的食物，或最终让起居室变得更加整洁一样，事实上还恰恰相反。

玩耍不仅是没有成效的行为，它还有其特点，使你能把它和真实的工作区别开来。当老鼠打闹的时候，它们会用鼻子蹭对方的脖子，如果是真正的打架，它们就会咬对方的两肋。当孩子假装倒茶时，他们会做出幅度很大的夸张动作，通常是来回晃荡，而不是真的倒茶。当然啦，小动物们假装打猎或性爱，也不会真的把熏肉带回家，或者拥有自己的孩子。

第二，玩耍是有趣的。 9个月大的婴儿在玩躲猫猫时会咯咯直笑。即使是在动物之间，玩耍也会带来欢乐、愉悦和笑声。例如，老鼠在玩耍时就会笑，[3]　它们打闹的时候会发出一种特殊的超声波，由于频率太高，所以人类听不到。

第三，蒙郝薇香小姐恩准，但玩耍是自愿的。　这是动物为了自己的利益而做的事，而不是因为被教导去做或者做了会得到奖励。事实

上，幼小的老鼠会为了玩耍而工作，它们会学习按动一个能让它们玩耍的木棒。如果玩耍的机会被剥夺，它们玩耍的欲望就会不断累积，一旦得到机会，就会立即玩耍起来。孩子也是如此，想想那些被“释放”到课间休息时间中的孩子们吧。[4]

第四，玩耍与其他基本的欲望，比如对食物、水或温暖的需求并不相同。　只有当其他基本需求都得到满足时，动物才会开始玩耍。当动物感到饥饿或压力特别大时，玩耍行为就会减少。笼统来讲，玩耍就像童年一样，是建立在环境的安全性与内心的安全感基础之上的。

第五，玩耍有一种特殊的结构，一种重复和变化的模式。　老鼠们在玩耍时会尝试不同的进攻和防守模式；当一个6个月大的孩子在玩拨浪鼓时，他会试着摇出更大或更柔和的声音，并或多或少地用它敲打桌子；章鱼会把瓶子摁进水中又看它浮上来；海豚会先把呼啦圈放在鼻子上，然后又挪到鳍上。玩耍的这种主题和变化模式与我们在圈养动物和充满压力的动物身上看到的，有时甚至是在人类身上看到的那种重复的踱步和轻摇是相反的。

如果玩耍在生物学上无处不在，那么它对动物的生活和大脑有什么作用呢？

打闹是一种社交演练

打闹游戏包含满地打滚、摔跤、轻咬、压制等动作，以及我们常常在男孩子们身上看到的“闹翻天”，当然女孩有时候也会这样。作为三个男孩的妈妈，我发现这是最令我感到挫败的育儿困境的根源。身为一名有着强烈非暴力价值观的和平主义者，当看到自己深爱的、可爱的儿子们互相打得你死我活的时候，甚至看到他们跟朋友们打架的时候，该怎么办呢？当那些可爱的孩子耐心地向我解释，但我就是不明白的时候，又该如何反应呢？只要稍微转一转眼珠，他们就会向我保证，在小男孩的世界里，打打闹闹是友谊最明确的标志。

科学证明我的孩子们是对的。在人类儿童中，早期的打闹游戏与长大后更好的社交能力有关。[5]　当然，这种相关性可能指向很多东西。也许正是因为拥有社交能力才让这些孩子有更多机会与其他孩子玩耍。

但是人类的孩子并不是唯一会玩打闹游戏的物种。小老鼠也会。[6]

如今，科学家们对老鼠的大脑是如何发育的有了更多的了解，通过对老鼠的研究，我们可以系统地探索玩耍是如何影响老鼠大脑发育的。

科学家们从仔细观察老鼠打闹的样子开始，记录打闹与真正打架的区别。有些区别是显而易见的，比如鼻子碰鼻子和撕咬。但也有更微妙的差异。在假装的打闹中，小老鼠尝试了各种各样的攻击和防御方式，它们给了彼此交换和轮流的机会。它们几乎失去了控制，就像两个小男孩会变成一团纠缠不清的手臂和腿一样。

科学家还将幼时参与打闹的老鼠与幼时不参与打闹的老鼠进行了比较。我们知道，如果老鼠在幼时被疏远、隔离，那它们长大后在社交方面就会有障碍。但那是因为它们没有获得过任何社会接触的经验，还是因为它们没有获得过玩耍的机会呢？

成年后的老鼠与成年人一样，忘记了如何玩耍。又或者，它们只是太忙了，在成年老鼠的赛跑中疲惫不堪，这一切都是在迷宫中奔跑时无法实现的。因此，只和成年老鼠生活在一起的幼鼠也不会有太多打闹玩耍的机会，尽管它们确实有很多其他的社会接触。因此科学家便将这些老鼠与那些以同样方式饲养但会与其他幼鼠玩耍的老鼠进行比较。

成年后，幼时缺乏玩耍的老鼠与其他老鼠相处时有困难，而它们的困难对我们很有启发。它们可以跟幼时玩耍过的老鼠做相同的事情，它们知道如何进攻和防守，也知道如何向别人示好，以及如何撤退。但是它们不知道见机行事。无论是在打架还是在献殷勤，它们都无法像幼时玩耍过的老鼠那样对其他老鼠做出迅速、灵活、流畅的反应。它们可能会像蜜蜂那样蜇人，但它们肯定不会像蝴蝶那样跳舞。但正是这种跳舞的能力，以及在一个复杂的社会环境中，一眼就能看出、并知道如何凭直觉做出反应的能力，才是让一只老鼠或一个人如此聪明和善于交际的原因。

我们甚至可以找出支持这些能力的大脑机制。在老鼠和人的大脑中，前额叶皮层的某些部位在社会协调中起着特别重要的作用。如果这些区域被破坏了，受影响的老鼠看起来就很像那些幼时不曾玩耍的老鼠。它们可以控制献殷勤或打架的动作，但它们不能灵活、流畅地对其他老鼠做出反应。它们理解了歌词，但没有把握住旋律；它们知道舞步，但是不懂跳舞。

幼时玩耍过的老鼠的大脑发育与不曾玩耍的老鼠有所不同，它们大脑中的有些区域变得更加复杂，有些则变得更加精简。这两种变化对成

年人的社交能力都有不同的贡献。幼时玩耍过的老鼠也会在前额叶皮层负责社交的部位产生某些化学物质，尤其是胆碱类的神经递质。神经科学家说，这些化学物质使它们的大脑更具可塑性。

从神经科学的角度来说，可塑的大脑是更容易改变的大脑。一个更具可塑性的年轻大脑在经历了一次特殊的事件后很快会产生许多新的神经连接，而一个更老的大脑则更有可能保持不变。幼时的玩耍经验不仅会促使大脑产生这些化学物质，还会使大脑对这些化学物质更加敏感，[7]从而有助于保持大脑的可塑性。

为了证明这一点，研究人员给成年老鼠注射了尼古丁，无论这些成年老鼠在幼时是否玩耍过。像尼古丁这样的化学物质能模仿天然的胆碱类化学物质，使大脑更善于学习，这就是为什么吸烟者在吸烟后会感到更加警觉和专注。像尼古丁这样的药物会让你的大脑更像它年轻时更具可塑性的样子，但是大脑的可塑性到底有多强是因人而异的。尼古丁对幼时玩耍过的老鼠的影响要比没有玩耍过的老鼠大得多，可见早年的玩耍经验就算是对成年后保持大脑可塑性的潜力空间也是有帮助的。

随着年龄的增长，所有老鼠的大脑都变得不那么灵活了。但在幼时玩耍过的老鼠即使长大了也能保持改变的能力，因为它们的大脑更具有可塑性。玩耍并不能帮助老鼠做任何一件具体的事情，但能帮助它们学会以更灵活、更多样的方式做很多事情。

聪明的动物对一切都感兴趣

打打闹闹的游戏本质上是社会性的，只有多于两个人才能玩得起来。但是动物和孩子还会玩其他东西。当你给小婴儿一个新玩具时，他会用嘴触碰它，用手摇动它，把它丢在地上，再把它翻过来。事实上，小婴儿对所有的东西都会做同样的事情，所以有些东西你绝对不想给他们，比如一块碎渣掉满地的饼干。

园丁实验室

时间追溯到20世纪60年代，有一组有趣的实验，实验者将那些吃得很饱、受到良好照顾但是在无菌笼子里长大的老鼠与那些在“丰富”的环境中长大的老鼠进行了比较，“丰富”的环境让这些老鼠有很多东西可以玩耍。事实上，对大多数老鼠来说，“丰富”的环

境[8] 更像是它们自然成长的环境，你可以想想典型的纽约市老鼠，它们被迷人的空汽水杯和废弃的比萨盒包围着。

在各年龄阶段几乎所有的大脑发育测量中，那些有东西可以玩的老鼠都发育得更好。它们的大脑比其他老鼠的大脑发育得更大，有更多的神经连接和更大的前额叶区域。就像活蹦乱跳、打打闹闹的老鼠一样，它们大脑中产生的有助于学习的化学物质要比在普通笼子里长大的老鼠多。同样，玩玩具似乎也有助于大脑的可塑性。对其他动物来说也是如此，比如猴子。

但是小动物真的是在玩玩具吗？乌鸦宝宝当然是在玩玩具。乌鸦、公鸡和渡鸦都是非常聪明的动物，它们和猴子一样聪明，甚至可能跟黑猩猩一样聪明。我之前讲过一种特别聪明的乌鸦，它们只生活在遥远的太平洋岛屿新喀里多尼亚。

新喀里多尼亚乌鸦跟猴子和猿一样，会使用工具。它们还可以使用一种工具来制造另一种工具，并能将工具设计中的新发明传承给下一代，这是动物中罕见的能力。

并非巧合的是，这些动物也有很长的童年期。新喀里多尼亚乌鸦的雏鸟阶段有两年之久，这在一只鸟的生命周期里真的是一段很长的时间。那么长时间的童年，它们是怎么度过的呢？就像人类的孩子一样，它们常常玩耍。但它们不玩乐高积木和布娃娃，而是玩小木棍和棕榈叶。

正如我之前所描述的，在野外，成年的新喀里多尼亚乌鸦能凭借它们的高智商将棕榈叶制作成挖掘工具。它们还能用带刺的木棍做同样的事情，在实验室里，它们甚至可以用金属线来制作类似的钩形工具。

人类婴儿的表现又如何呢？婴儿们也玩露兜树的棕榈叶。但正如你对婴儿的期望一样，他们是完全搞不定的。他们从叶子尖尖的那一端而不是直直的那一端把它捡起，把茎部有刺的一侧朝上而不是朝下，这样虫子就爬不上来了，反正就是胡乱玩耍一番。

在这一过程中，乌鸦父母耐心地给幼鸟提供虫子吃。它们还让幼鸟到自己身边来拿树枝和树叶，这是它们永远不会让另一只成年乌鸦去做的事情。另一方面，其他种类不太聪明的乌鸦也不太能容忍幼鸟做这样的事。而实际上，新喀里多尼亚乌鸦的父母给它们的孩子提供了可供玩耍的玩具。

这些幼鸟的行为看起来毫无意义，它们也确实没产生什么实际效果。但是幼鸟能有机会玩弄叶子和树枝，尝试各种各样的可能性，成功的和失败的，聪明的和愚蠢的。这使它们能够发展出在成年后非常引人注目的高智商行为，至少在使用棍棒方面如此。

还有其他一些鸟类可以作出令人惊讶的复杂行为。但是这些鸟类中有很多似乎在出生时就具备这种复杂性，这是由自然选择决定的。例如，刚孵化出来的小鸡[9] 就拥有非常复杂和特殊的知识和技能。这些技能使成年鸡在啄食谷物方面非常有效。可一旦涉及其他任何事情，鸡就会受到阻碍。乌鸦的独特之处在于它们非常灵活。在实验室里，它们可以想出怎样用一根电线做一个钩，尽管在它们生活的自然环境中并没有电线。

哲学家以赛亚·伯林（Isaiah Berlin）曾将哲学思想家分为狐狸和刺猬[10]，这是基于古希腊诗人阿尔基洛科斯（Archilochus）的一句名言："狐狸知道很多事情，刺猬只知道一件大事。"小鸡就像刺猬，它们知道一两件大事，掌握得非常好，而且它们很早就知道。乌鸦就像狐狸，可以学到很多新东西。

为什么狐狸和刺猬如此不同？[11] 尽管伯林和大多数哲学家一样，对童年生活也不怎么在意，但生物学研究表明，这种差异可能来源于这些动物在幼时玩耍的时间有多长。

刺猬比狐狸的童年期要短得多。刺猬在6周大的时候就开始独立了；狐狸则需要爸爸妈妈的照顾，直到它们长到6个月大。狐狸爸妈生活在一起，狐狸爸爸会给孩子们提供食物。刺猬爸爸则在交配后就消失了。

小狐狸比小刺猬玩的时间多得多，虽然玩耍方式有点吓人。狐狸妈妈一开始会给小狐狸喂食它们自己消化过的食物，但是当小狐狸还在洞穴里的时候，像老鼠一样，狐狸爸妈就会把活的猎物带过来，然后小狐狸就会玩起[12] 捕猎的游戏。

伯林没有说更多关于更像刺猬的柏拉图和更像狐狸的亚里士多德的父亲是奉献自我型的还是游手好闲型的，或者作为哲学家，他们年幼时是否有很多玩耍的时间。尽管动物的幼崽会在一个受长辈保护的环境中玩追逐和吃活猎物的游戏，但是对于参加过哲学毕业生论文答辩会的人来说，这样的场景再熟悉不过了。

但事实上，一个更早的、匿名的哲学家已经厘清了智力、亲代投资和玩耍之间的关系，即使伯林没有做到。每一个4岁的孩子都喜欢《狐狸》[13] 这首精彩的歌曲，它最先被写在15世纪版本的《哲学家的格言》（*Sayings of the Philosophers* ）一书的扉页上。这里有一个熟悉的现代版本：聪明的狐狸跑进镇子里，智胜农夫，然后背着灰鹅逃跑了。

> 他一直跑到他的安乐窝；
>
> 那里有他的幼崽，有八只、九只、十只。
>
> 他们说："爸爸，最好再回去一趟，
>
> 因为那一定是一个非常漂亮的城镇啊，城镇啊，城镇啊！"
>
> 然后狐狸和他的妻子非常和谐地
>
> 用刀和叉把鹅切碎。
>
> 他们一生中从来没有吃过这样美味的晚餐，
>
> 小家伙们啃着骨头啊，骨头啊，骨头啊。

这位不愿透露姓名的哲学系学生不仅描述了这种聪明、善于交际甚至智胜人类的食肉动物，而且还指出了狐狸是那种会把猎物带回自己舒适洞穴的小动物。那只灰鹅是狐狸认知实践和技能形成的源泉，也是美味骨头的来源。

当然，在动物中，我们人类比狐狸还要狡猾。

玩玩具就是在做科学实验

最近，麻省理工学院的劳拉·舒尔茨（Laura Schulz）教授和她的学生们做了一些有趣的实验，研究孩子是如何掌握那些环绕身边的科技小工具的，这些小工具对他们来说，就相当于乌鸦的树枝。当你让一个学龄前的孩子独自玩一个有趣的新玩意时，他们很自然地会将它把玩一番。然而令人惊讶的是，孩子的把玩方式刚好就能让他们得到弄懂这个新玩意所需的信息，对这些孩子来说，玩耍就是做实验。

园丁实验室

在一项研究[14] 中，实验者将因果感知探测器交给一些4岁的孩子们，当你把某些东西放在探测器盒子上时，盒子就会发光并播放音乐。不过，这一次没有在盒子上放木块，而是使用了串珠，一种可以串在一起，也可以拆开的塑料珠子。

首先，实验人员向孩子们展示，只有一些分开的、单独的珠子可以让盒子亮起来，其他珠子则不可以。然后实验人员交给孩子们一套新的串在一起的珠子，让他们自己玩。孩子们会小心翼翼地把珠子拆开，在机器上单独测试。当专家们偷偷地把珠子串在一起时，孩子们就会巧妙地把串在一起的珠子的一端放在机器上测试，然后再翻转过来测试另一端，这样，他们就可以分别发现每一颗珠子的功效了。

在另一个版本的研究中，所有的珠子都可以让机器亮起来。当实验人员把串在一起的珠子交给孩子们玩的时候，他们就不太会把珠子拆开。相反，他们只是把串在一起的珠子全都放在机器上。他们似乎意识到，在这种情况下，把珠子拆开并不能带来什么新的变化。

在另一项实验中，实验人员让稍微大一点的孩子探索一个平衡木。[15] 这是一种由支点支撑两端平衡的跷跷板，你可以在一端或另一端增加重物。事实证明，6岁的孩子对平衡木的工作原理有一套不准确但是很聪明的理论。他们认为，如果支点在梁的中心，它就会平衡，不管两端的重物各有多重。

到了七八岁左右，孩子们就开始有了更精确的质量理论。他们认识到平衡点取决于梁的两个末端的重物有多重。如果你把一个重物加到一端，就得把支点向那一端移动，才能保持平衡。

实验人员用磁铁设计出了恶作剧般的魔术平衡木，在两端重量不相同时依然可以让支点在中心保持平衡，或者支点偏向一端时保持平衡，但那一端的重物却较轻。实验人员的目的是检验孩子们是中心理论家还是质量理论家，于是就让孩子们单独拿着魔术平衡木和一个新的玩具玩。

抱有“中心理论”的孩子更喜欢探索支点偏离中心时的情况，换句话说，当信息与他们已知的理论相矛盾时，他们玩得更多。当支点正好在中间便达到平衡的时候，由于正如他们的预期，他们就不那么感兴趣了，而是更多地去玩那个新玩具。另一方面，抱有“质量理论”的孩子，

行为却恰恰相反。当支点在中间达到平衡，但是两端的重量却不均等的时候，他们玩得更多。两组孩子都表现出，玩过平衡木的孩子比没有玩过的孩子更容易发现魔术磁铁的秘密。

所以孩子们的玩耍在一定程度上帮助他们了解了平衡木，而他们玩平衡木的方式反过来又取决于他们对平衡木如何工作的看法。

> 伟大的科学哲学家卡尔·波普尔曾指出，优秀的科学家应该对与自身理论相矛盾的证据更感兴趣，而不是对能够证实自身理论的证据更感兴趣。这些孩子似乎听从了波普尔的建议。当他们看到与自己的理论正相反的证据时，便被吸引着去做实验，只不过他们是通过玩来进行的。

最近的一项研究表明，即使是很小的婴儿也是如此。艾梅·斯塔尔（Aimee Stahl）和莉萨·费根森（Lisa Feigenson）[16] 系统地展示了11个月大的婴儿和科学家一样，当他们遇到与自己的预测相违背的情况时，会特别注意，因此也对此学得特别好，甚至还会做实验来弄清楚到底发生了什么。

这两位科学家从一些经典的研究中得出结论，当婴儿看到一些意想不到的事情发生时，他们会看得更久一些。 婴儿们要么看到了不可能发生的事情，比如一个球穿过一堵牢固的砖墙，要么看到了很容易理解的事情，比如同一个球在空无一人的房间里移动。这两种情况出现后，他们都会听到球发出吱吱的声音。当球表现出出人意料的移动方式时，婴儿们更有可能记住球发出了声音，而不是当球表现出可预测的移动方式时。

在上一个实验中，一些婴儿看到了神秘的会消失的球或容易理解的实心球，而其他婴儿则看到球沿着壁架滚动，或是从壁架末端滚下来，明显地悬浮在空中。然后实验者把球给婴儿玩。当婴儿看到球表现得出乎意料时，会更多地探索它。他们会用不同的方式来探索：当他们看到球神秘地消失在墙壁里时，会“砰砰”地把球猛击出去；当他们看到球在空气中悬浮时，他们会把球从高处往下丢。就好像是在测试，看这个球是实心的，还是真的不受重力影响。

> 这些实验表明，婴儿可能比成年人更适合做科学家。成年人经常受到**“确认偏误”**（**confirmation bias**）的困扰，我们会关注那

些已知的东西，而忽略那些可能会动摇我们先入为主的观念的东西。

达尔文有一份著名的特别清单，上面保留了与他的理论不一致的所有事实，因为他知道，如果不这样做，他会忍不住忽视或忘记它们。

另一方面，婴儿对意想不到的事情有一种积极的渴望。 就像卡尔·波普尔所认为的理想型科学家一样，他们总是在寻找一个事实来证明自己的理论是错误的。他们通过玩耍和探索来发现那些事实。

假装是人类独有的玩耍方式

老鼠、狐狸和孩子都会打闹，乌鸦、海豚和孩子都会玩“玩具”，但是人类孩子的玩耍方式要更加不同寻常，事实上，这很可能是人类独一无二的行为，那就是假装。[17]

孩子从一岁起就会假装，在三四岁左右达到顶峰。自从奥吉开始参观我的花园，那里的鳄梨树就变成了一只老虎的家，仙人掌群里则隐藏着一只《怪兽公司》里的怪兽，还有三位仙女住在太阳能灯里，随着风铃跳舞。你可以在晚上冒险去看他们，只要你紧紧抓住祖母的手。

假装游戏的内容因文化而异，[18] 从疯狂的幻想到更实际的房子和狩猎游戏。在一些社区，甚至包括美国的一些社区，父母们都积极地劝阻孩子不要假装。但是在所有的文化中，孩子们都会假装，[19] 至少在某些时候是这样。似乎孩子们一直都会假装。[20] 考古学家在青铜器时代的儿童生活区域里发现了4000年前的洋娃娃和微型厨房用具。

但是为什么要假装呢？你可以看到打闹或探索游戏可能带来的好处，这些小动物有机会锻炼它们成年后所需要的技能，或者发现一些关于棍棒或器具的新玩法。但是，为什么要练习思考那些不仅是不真实，而且永远无法成真的事情呢？

在过去，像皮亚杰这样的心理学家认为，孩子爱假装是因为他们不能区分现实和幻想。但是正如我们所看到的，即使很小的孩子也擅长区分这两者。在某种程度上，他们知道，即使是最喜爱的想象中的朋友和最恐怖的想象中的敌人，都不是真实的。

如果孩子不会因为困惑而假装，他们为什么要假装呢？其实，假装与人类的另一种特殊能力密切相关，即假设或反事实思维能力，即思考世界可能存在的其他方式的能力。反过来，这也是人类强大的学习能力的核心。

反事实思维，想象力与创造力之源

贝叶斯学说[21] 是近年来关于人类学习最有影响力的学说之一。它是以18世纪的神学家和概率论的先驱托马斯·贝叶斯（Thomas Bayes）的名字命名的。贝叶斯学派认为学习本身很像科学进步的状况。我们会考量一系列不同的假设对世界如何运作的不同描绘。有些假设可能比其他假设更有可能是正确的，但没有一个是绝对正确的。当我们说相信一个假设是正确的，我们真正的意思是，到目前为止，这是我们最好的猜测。

现在假设我们做一个新的实验或者进行一项新的观察。新的证据可能会让我们重新考量那个最好的猜测。也许有一个不同的假设能更好地解释新的证据。如果另一个假设成立，会发生什么呢？

如果新的假设能更好地解释所有的证据，包括旧的和新的，那我们可能会认为它更有可能是真的。它将取代我们以前暂定为"真理"的想法。

孩子也会做实验和进行观察，尽管我们将这些行为描述为"很可爱""对一切都着迷"。当舒尔茨实验室里的孩子们拆开串珠，或者在因果感知探测器上先测试一个，再测试另一个时，他们正在收集有关机器如何工作的新数据。在平衡木实验中，孩子们对与他们目前对世界运行方式的看法相左的新数据产生了浓厚的兴趣。

几乎是以同样的方式，实验物理学家索尔·珀尔马特（Saul Perlmutter）和他的同事们摆弄着电波望远镜发现了宇宙膨胀的速度比我们想象的要快。尽管他们使用的"玩具"要贵得多，但同样，这些"玩具"为他们赢得了诺贝尔奖。

探索新发现的第一步是发现你目前的假设是错误的。但这一过程还有另一个阶段，即穷尽思考其他假设。 珀尔马特的发现促使理论物理学家急忙寻找其他解释。想一想这需要什么：你必须接受一个假设，考虑如果它是真的会发生什么。例如，如果真的存在一个多重宇宙，我

们期望得到什么样的数据模式？或是怎样的宇宙常数？这看起来与珀尔马特得到的意料之外的数据相符吗？

这个过程很像假装。你从一个你认为是错误的前提开始。伯克利校园后院的鳄梨树上可能没有老虎，然后你就知道这个错误前提的结果是什么了。如果有一只老虎，那你最好小心翼翼地接近它。如果老虎睡着了，你和祖母可能应该蹑手蹑脚地从它身旁走过，而不是冒险吵醒它。

当然，奥吉的老虎和暗能量理论是有区别的。物理学家正在寻找自己目前不相信的理论，但这理论可能是真的，而奥吉似乎并不关心老虎是否真的存在。但物理学家的假说和寻找真理的过程其实与孩子的玩耍相当类似。事实上，根据生物学家的定义，玩耍是当幼小的动物练习一项有用的技能时发生的事情，尽管它不会马上带来有用的结果。

> 用这种反事实的方式思考对成年人来说是一项非常有用的技能。这就是我们所说的想象力和创造力的力量。反事实思维对了解世界至关重要。为了学习，我们需要相信我们现在所认为的可能是错误的，并想象世界将会如何不同。

如果我们想要改变世界，反事实思维也是极为重要的。为了改变世界，我们需要认识到世界可以是不同的，然后真正开始朝这个改变的方向推进。事实上，我身处的房间里的几乎所有东西，无论是编织物、木工椅子，还是电灯和电脑，在一个更新世的古人类看来，都是狂野的想象。我们的世界一开始就是祖先头脑中一个反事实的想象世界。

假装的另一种意义是，[22] 它给予孩子们一个安全的空间，去练习更高层次的心智技能。 就像嬉戏打闹给予了小老鼠一个安全的空间去练习战斗和狩猎，探索游戏给予了乌鸦幼鸟一个安全的空间去练习使用木棍一样。

但你能证明这是真的吗？在实验室里研究玩耍的意义并不容易，正是因为“郝微香小姐原则”：你无法叫孩子们用一种特定的方式玩耍，又不破坏整个练习的意义。但是我的研究生黛芬娜·布克斯鲍姆（Daphna Buchsbaum）[23] 想出了一个聪明的方法让孩子们可以自发地玩假装。

首先，布克斯鲍姆向孩子们介绍了一只玩具猴子，并告诉他们今天是猴子的生日。她有一台特殊的机器，可以演奏《生日快乐》，这样他们就可以唱歌给猴子听。这个主意是我们的老朋友因果感知探测器的翻

版。一些叫作zandos的积木块可以让机器演奏。孩子们很快就学会了机器的工作原理，并熟练地使用起zandos。例如，他们发现绿色的积木块是zandos，而红色的不是。

然后我们问了孩子们一个关于机器的假设问题：如果绿色积木块不是zandos，会发生什么？如果红色积木块是zandos呢？为了回答这个问题，孩子们像理论物理学家一样，必须考虑如果一个真实的前提是假的会发生什么。

令人惊讶的是，大多数三四岁的孩子都能做到这一点，但并不是所有的孩子都做得到。大约有1/3的孩子是严肃认真的写实主义者，他们的回答是真正会发生什么，而不是如果物品不一样，可能会发生什么。

现在，实验中最有趣的部分开始了。有人敲了敲门，一个心烦意乱、专横跋扈的助手走了进来，要拿走那台会唱《生日快乐》的机器。当然，布克斯鲍姆表现得很沮丧，但助手坚持要把机器拿走。沮丧之下，她转向同样沮丧的孩子们说：“哦，我们不能为猴子演奏音乐了。我们应该做什么呢？”然后她突然有了一个好主意：“我知道了，我们可以假装。”于是她拿起一个普通的纸板箱和几个恰好放在四周的积木块。“让我们假设这个盒子是机器，这个方块是zandos。”孩子们对这个巧妙的解决办法很感兴趣。这个故事有点像《皆大欢喜》（*As You Like It* ）里不太可能发生的情节：奥兰多喜欢罗瑟琳，但是当他们在森林里相遇时，罗瑟琳却伪装成一个男孩。所以她建议奥兰多假装她是个女孩。但事实上，她建议奥兰多应该假装她是罗瑟琳。无论如何，孩子们都和奥兰多一样，很容易就做到了。

在解决了郝薇香小姐式的问题后，布克斯鲍姆继续让孩子们假装。更具体地说，她让孩子们假装那个积木块就是zandos。孩子们高高兴兴地把积木块放在盒子上，然后假装盒子在放音乐。他们甚至一起哼唱。

接着布克斯鲍姆让孩子们假装那个积木块不是zandos：现在如果你把积木块放在机器上，它只会导致假装的沉默。孩子们也确实假装了沉默。如果你细想一下就会发现，最后这个实验有点让人难以置信，孩子们不得不将一台本就没在演奏音乐的机器假想成一台没在播放音乐的机器，就像奥兰多将本就是真的罗瑟琳假想成罗瑟琳一样。

大多数孩子不仅会假装，他们还在假装的前提下进行了巧妙的阐释。就像花园里的奥吉一样，他们高兴能走得比大人更远。孩子们假装机器在播放不同的歌曲，还给了猴子精心包装的隐形假礼物。他们还会

自发地“实验”，在机器上尝试不同的假积木块，并显得很注意假装的结果。

然而，又一次，大约1/3的孩子是严格的小家伙，他们直接告诉实验者事实：从来没有播放过任何音乐。有趣的是，这些孩子正是那些严肃地回答了前面的反事实问题的那些孩子。戏谑假装与思考可能性的能力密切相关。

但是，这仅仅是因为善于假装的孩子比其他孩子更聪明，还是因为他们更善于抑制从字面上回答问题的冲动呢？在第二个实验中，我们还测试了每个孩子的总体认知能力和执行功能。这些能力与假装的能力或反事实思维的能力之间并没有关系。假装和思考可能性是紧密联系在一起的。在之后所做的实验中我们发现，让孩子先行假装可以让他们在之后的反事实推理中表现得更好。 我们不知道为什么有些孩子比其他孩子更喜欢假装，但我们目前正在探究这是否取决于他们看到了多少别人的假装。

爱假装的孩子善于弄清别人怎么想

如果假装能帮助你练习那些对学习很重要的反事实思维能力，你可能会期望更喜欢假装的孩子也会学到更多。事实上，有一些证据表明确实是这样的。但并没有足够的证据表明，假装能提高学校培养的各种学术技能。但这种学术学习并不是对孩子以及我们其他人最重要或最具挑战性的学习。

到目前为止，对孩子来说最重要也是最有趣的问题是弄清楚别人的想法。心理理论，顾名思义，就是找出他人的欲望、感知、情感和信仰的能力。这很可能是人类最重要的一种学习种类。

当你观察自闭症患者时，你就会发现这有多么重要了。当然了，自闭症谱系障碍（ASD）[24] 是一种复杂的综合问题，但其中一个核心问题似乎是自闭症儿童很难理解别人的想法。这导致了这类病人会有令人痛苦的社交困难。

即使是很小的婴儿也能理解别人的思想和自己的思想是怎么回事。到了20岁，甚至30岁、40岁、50岁的人都仍然在学习。但是18个月到5岁是发展心理理论[25] 的重要时期。

孩子们会在此期间学习人们的欲望、情感和信念如何运作的基本事实。他们知道不同的人可能想要的东西不同，相信的东西可能也不同。他们了解到，这些差异可能会导致人们以非常不同且难以理解的方式行事。

孩子们可以对现实的世界进行假装，但他们大部分自发的假装关注的都是人们或是像老虎、怪物和精灵之类的和人类相似的生物在做什么。当奥吉和我蹑手蹑脚地穿过月光照耀的花园时，我们正在预测那些无法解释的生物的行为，比如泰坦尼亚、爱丽儿和小仙女。

假想同伴（imaginary companion）是这种假装游戏的一个特别生动的例子。假想同伴既迷人又令人毛骨悚然，人们常常认为这是天才、疯子或两者兼有的征兆。但这其实非常常见：心理学家玛乔丽·泰勒（Marjorie Taylor）[26] 发现，约有66%的学龄前儿童都有某种假想同伴，他们通常是友好的，但有时很吓人，而且通常来说有点奇怪，比如一只有巨大斑点尾巴的恐龙，或者一个居住在南极的长发拖地的女孩。

有假想同伴的孩子[27] 并不比其他孩子更聪明或更疯狂。但泰勒发现，在对人的假想和心理理论之间，存在着一种非常清晰而有力的关系。她向孩子们提出问题，解决的方法需要他们理解别人的想法。例如，一个非常有名的任务就是所谓的错误信念测试。你可以给孩子们看一个创可贴盒子，但里面装的是回形针而不是创可贴。然后你可以问他们认为盒子里装的是什么，以及其他人认为盒子里装的是什么。小一点的孩子说，他们总是认为盒子里有回形针，其他人也一样。而到5岁时，大多数孩子都能够理解自己过去的错误信念和别人的错误信念，但是自闭症儿童在解决这类问题上有着特殊的困难。

更喜欢假装的孩子在理解他人方面有明显的优势，他们在这些错误信念测试中做得更好。这种优势对于那些有假想同伴的孩子来说尤其明显。

假装甚至可以让成年人成为更好的心理学家。对于成年人来说，小说和戏剧就相当于假装游戏和假想同伴。研究表明，阅读小说和假装有同样的优势。读过大量小说的人总是更善解人意，更善于理解他人。[28] 他们在成人版本的心理理论测试中比阅读等量非小说类书籍的人做得更好。

那么这是原因吗，还是只有相关性？在一项研究中，[29] 实验人员让人们阅读文学小说、通俗小说或非小说类的文章。然后，实验人员要求被试根据他的行为或者面部表情来判断他在想什么。结果发现文学小说在解决心理理论问题方面有即刻的帮助。通俗小说和非小说类文章则没有同样的效果。所以，如果你真的有兴趣提高自己对心理学的理解，你应该马上放下这本书，去读艾略特的《米德尔马契》。

玩耍教会我们如何应对意外

嬉戏打闹的玩耍可以帮助动物和孩子与他人互动，探索性游戏可以帮助动物和孩子了解事物是如何工作的，而假装玩耍可以帮助孩子思考可能性并理解别人的想法。

但是我们还没有真正回答这个问题：玩耍为什么会有帮助？答案可能来自工程学而不是心理学。大自然有时候也会使用同样的技巧，就像书呆子也会创造出新东西一样。

假设你想制造一个机器人，你不会只是想制造一种像大型工业机器人那样只会一遍又一遍地做同样事情的机器人。相反，你希望这个机器人能够适应不断变化的世界，就像动物和人类一样。那你应该做什么呢？

设计一个只会做一件事的机器人相对容易，但要设计出一个能够应对不断变化的环境的机器人则要难得多。你可以设计一个会走路的机器人，但是如果你把它侧翻过来，或者让它撞到墙上，或者它扭伤了膝盖甚至失去了一条腿或一只胳膊，会发生什么呢？有生命的物体可以流畅地适应这样的变化。想象一名受伤的士兵是如何对自己正常的步态做出大幅的调整，学会用假腿走路甚至跑步的？但同样的情况下，机器人通常会变得无助。

计算机科学家霍德·利普森（Hod Lipson）[30] 发现，有一种策略是让机器人去发展自己身体的内部图像，然后机器人就可以预测如果身体内部或外部发生变化会怎么样了。这很像贝叶斯式的孩子想知道如果那个积木块是zandos会发生什么。最好的办法是给机器人一个玩耍的机会，让它随机地尝试不同的动作并计算出结果。

在试图做出任何有用的事情之前，利普森的机器人会以一种傻傻的、随机的方式开始跳舞，就像在婚礼上喝醉酒的表哥一样。但是之

后，它可以利用在好玩的跳舞阶段收集到的信息来决定当意外发生时该如何行动。即使工程师们拆除了其中一个机械臂，它仍然可以行走。那个一开始看起来明显没有用处的舞蹈将使机器人在以后更加强大。

这个机器人也许可以给我们提供一些关于孩子玩耍的好处的线索。玩耍可以让孩子们随机多变地尝试一系列的行为和想法，然后计算出结果。就像利普森的机器人在测试自己身体的运动，小老鼠在尝试不同的攻击和防御模式，小乌鸦把棍子上下颠倒，右端朝上，或是孩子在摆弄平衡木。

在假装游戏中，实验可能更多的是关于内心活动的。孩子们或者成人小说读者们正在考虑，如果这个世界是不一样的，会发生什么，并计算出结果。如果那天确实是猴子的生日呢？或者那确实是娜塔莎的第一个球会怎么样？又或者那的确是皮埃尔的第一场战役呢？

玩耍本身的小愚蠢以及它表面上看起来随机、怪异的特征，正是它如此有效的原因。利普森本可以尝试预测他的机器人后代在什么情况下应该做什么，就像我们尝试对孩子所做的那样。但这只会让机器人和孩子知道当预期发生时应该做什么。玩耍所带来的礼物是它教会了我们该如何应对意外。

这也有助于解释关于玩耍的另一些令人困惑的事实：为什么玩耍是有趣的？为什么我们会从好玩的行为中获得特别的乐趣？我们很容易知道目标导向的行为是值得去做的，毕竟，我们达到了目标并得到了回报。但是，如何确保动物或孩子能够应对进化也没有预料到的情况呢？我们总是会遇到意想不到的事情，不管是被撞坏的膝盖、新的摔跤或调情动作，还是同伴向我们扔来的任何心理上的惊喜。工程学的研究工作表明，让机器人、动物或孩子有机会玩耍，有机会广泛地探索、随机地行动、傻傻地做事，正是解决之道。

但要做到这一点，你需要让探索变得有趣，可以独立于任何特定的结果。这有点像性行为。从内心的角度来看，我们追求性是为了寻找快乐，而孩子只是个副产品。但从进化的角度来看却是相反的：繁殖才是最终目的，而我们在性方面的快感只是促使我们达到目的的诱因。

所以，我们玩耍不是因为我们认为它最终会给我们带来强大的认知功能，尽管这可能是玩耍的进化动力。我们玩耍是因为它太有趣了。

“玩”就很好玩，不需要理由

虽然还有很多研究要做，但玩耍和学习是密不可分的，对于老鼠来说是这样，对于艾丽丝·芒罗的读者来说也是一样。显然，让孩子玩耍很重要。但是对于照顾孩子的人来说，还有更多可说的吗？父母能以某种方式帮助孩子玩得更好吗？

一个令人沮丧的、郝薇香小姐式的发现是，成年人实际上会妨碍孩子的玩耍。

园丁实验室

> 伊丽莎白·博纳维茨（Elizabeth Bonawitz）[31] 和她的同事们将串珠实验中好玩的探索性学习与学校教育的直接指导进行了对比。他们交给学龄前孩子一个玩具，里面有很多塑料管，可以做不同的事情。如果你按下一根管子，就会响起“哔哔”声，另一根管子里面则藏着一面镜子，还有一根管子按下能让灯亮起来，再有一根管子按下能播放音乐。
>
> 实验者把玩具带进来，对其中一半的孩子说：“看这个有趣的玩具呀！哦不！”她“不小心”按下了一根管子，“哔哔”声就响了。而对于另一半的孩子，实验者则表现得像个老师。她说：“哦，看我的有趣的玩具呀！让我给你们展示一下它是怎么工作的。”然后她有意地按动那根管子，让“哔哔”声响起。之后，她就让孩子们自己玩。
>
> 两组孩子都立即按动管子发出了“哔哔”声，因为他们已经知道这根管子是如何工作的了。问题是他们是否也能了解玩具中的其他管子所能做的事情呢？当实验者不小心激活了玩具时，孩子们被吸引住了，开始玩耍。通过随机地尝试不同的动作，他们发现了其他管子能做的所有事情。但当实验者表现得像个老师时，孩子们就只会按动那根管子发出“哔哔”声，然后不断地重复，让人听得非常烦躁，而不是去尝试新的方式。

与有意地教孩子相比，实验者“不小心”弄响管子的情况下，孩子会玩得更久，他们尝试了更多不同的方式，发现了更多玩具的“隐藏”特征。

教学是一把双刃剑。孩子对他们所受的教育非常敏感，但教学似乎阻碍了孩子去发现玩具所能提供的一切其他可能性。孩子更愿意模仿老师，而不是自己去发现事物。

像我这样的大学老师会认识到，这种综合征会一直延续到成年。

还记得我在第4章中描述的3类行为模式[32] 实验吗？在那个实验中，4岁的孩子看到一个成年人用一个复杂的序列玩玩具：摇晃它，挤压它，然后拉一个拉环；或者轻轻敲打它，按一个按钮，再将它翻转过来。有时候玩具会播放音乐，有时则不会。事件发生的模式表明，可能会有一种更简单的方法使机器运行。例如，你所要做的就是拉一下拉环。

当实验者说不知道该怎么玩那个玩具的时候，孩子发现了更聪明的策略。但是当实验者表现得像个老师，说是在向孩子展示玩具应该怎么玩的时候，孩子则模仿起这个“老师”所做的一切。

那么，作为成年人的老师总是会把事情搞砸吗？不一定。自发性玩耍的本质是没有指导且有很多种可能的。但是如果你想教孩子一些特别的东西，比如我们在学校经常做的事情，你应该怎么做呢？

园丁实验室

在一项研究中，[33] 实验人员试图教给学龄前孩子一个具有挑战性的几何概念：形状。学龄前的孩子还不知道任何几何学上重要的关于形状的基本原理，他们一开始并不知道三角形是有三个边的形状，无论它的边是长是短，内角是锐角还是钝角。

实验人员给4岁的孩子们一组卡片，卡片上有不同的形状，都是比较典型的形状，比如等边三角形或正方形，还有一些不常见的形状，比如平行四边形。第一组孩子只管去玩卡片就可以了。

对于第二组孩子，实验人员也加入了进来。他们像侦探一样，解释说他们要去发现这些形状的秘密。然后他们指向一组几何学上定义的三角形或五角形，要求孩子们找出这些形状的共同秘密。当孩子们回答时，大人们详细地阐述了他们说了什么，同时又问了孩子们一些问题，这些都是游戏的一部分。对于奥吉来说，我也用同样的方式向他详细描述了老虎和仙女的概念，否则他自己可能不会想到泰坦尼亚和爱丽儿这两个名字。

对于第三组孩子，实验人员则表现得像老师。他们跟孩子们说的和第二组中的实验人员说的一样。然而，他们没有鼓励孩子们自己去发现秘密，而是简单地告诉了他们秘密是什么。

一个星期后，实验人员给了孩子们一组新的形状，其中包括符合几何规则的“真”形状，还有一些不符合几何规则的“假”形状，要求孩子们从中挑出“真”形状。结果，第二组“引导游戏”[34] 条件下的孩子比另外两组孩子做得都好。他们更深入地了解了形状的本质，更全面地理解了这些原则。

这种引导游戏可以作为老师和教育者的示范。科学家们用“支架”这个词来描述这种互动。并不是成年人为孩子建构知识，相反，成年人需要为孩子建造一个支架，这个支架能帮助孩子自己建构知识。 这个关于引导游戏的研究与我之前描述的关于孩子的学习和倾听的研究方法是相似的。照顾者可以通过很多方式来帮助孩子玩耍，而不需要告诉他们如何玩耍或试图控制他们的玩耍方式。

第一，有一个重要的来源于动物研究的教训。玩耍是人类童年的重要组成部分，即使在恶劣的环境中也会出现，孩子们甚至在恐怖的纳粹集中营里也会玩耍。不过当然，在一个稳定、安全的环境中玩耍时，孩子们是最活跃的。

在寻找创造环境的资源方面，照顾者比任何其他人都更重要。这不是一件容易的事，也不是特别有趣，没有人可以做到完美，但这是一份可以让孩子们玩耍的礼物。

第二，照顾者可以为孩子世界的丰富性做出贡献。孩子们在不同的文化中玩耍的方式不同，部分是因为他们被不同的东西包围着，从棍子、石头、玉米棒到平板电脑。成人可以给孩子提供这些玩具，他们可以给孩子提供一个能够掌握自身文化属性的特定工具的机会，就像成年乌鸦让幼鸟玩树枝和树叶一样。

《连线》杂志曾经举办过一场竞赛，向棍子颁发了“有史以来最好的玩具”奖项。但其他诸如锅碗瓢盆、花洒和花盆、金鱼和毛毛虫，甚至还有手机和平板电脑，也都可以加入最好的玩具行列。

成年人有时也可以加入孩子的玩耍。如果孩子在探索他人的心智，那么真实的其他人的心智才是最好的玩具。“引导游戏”是一个很好的例

子。成人允许孩子带路，但他们也在一旁提供建议或精心设计，同时戴着那些傻乎乎的“侦探帽”。

和孩子们一起玩有一个更重要的原因。玩耍对成年人来说也很有趣。这是对准备足够资源让孩子茁壮成长的不那么有趣的工作的一点补偿。显而易见的是，我和奥吉一样喜欢花园里的仙女们，而且如果没有奥吉，我也不太可能去玩如此装模作样的游戏。我也不会在地毯上开着闪电麦昆的车，或是在一个旧罐子里装满积木，假装那是一碗汤，或是像那些出了名的爱惹是生非的小猴子一样，在床上跳来跳去。和小妹妹乔治玩躲猫猫和小蜘蛛也很有趣，尤其是她那富有感染力的“咯咯咯”的笑声。

但是，当代中产阶级的父母可能只有在他们确信这是父母工作的一部分时才会允许自己玩耍。在美国有一种著名的清教徒气质。我们有一种诀窍，可以将其他文化中简单的快乐转化为繁重的工作，从食物、散步到做爱。我们遵循地中海式的饮食习惯，而不是只吃意大利面和番茄，我们做有氧健走，而不是饭后散步，我们练习《性爱的愉悦》（*The Joy of Sex*）里的内容，而不是享受性爱本身的乐趣。

我们有充分的理由认为，让孩子自发、随机、自主地玩耍有助于他们学习。但进化故事的另一部分是，玩耍本身就是一种令人满足的乐趣，它是父母和孩子快乐、欢笑的源泉。如果没有其他理由，玩耍时的纯粹乐趣就足够了。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

07

边练边学

Adults often assume that most learning is the result of teaching and that exploratory, spontaneous learning is unusual. But actually, spontaneous learning is more fundamental.

成年人通常认为大多数学习是教学的结果，
而探索式的自发学习是不常见的。
但实际上，自发学习更重要。

到目前为止，我主要谈论的是很小的孩子，大约6岁。年幼的孩子特别易变，他们富有创造力，而且会搞得一团糟，照顾他们尤其困难。但是当孩子长大了又会发生什么呢？

当然，对我们的孩子来说，发生的事情就是要去上学了。学校成为年长孩子的照顾者。事实上，心理学教科书将孩子划分为学龄前和学龄期，就好像学校定义了一个基本的生物学差异。但是，“学校教育”实际上只比教养模式的历史早一点点。在人类历史上，学校仅仅存在了几百年。

当代的育儿困境与同样严峻的教育困境有相似之处。和父母一样，教育工作者对于学习和发展的认识从科学的角度来说往往是不准确的。事实上，他们有着同样的问题。误导人的观点是，教育应该把孩子塑造成一种固定模式的成人。标准化考试的显著普及就是一个很好的例子。一所学校的工作就是培养孩子在标准化考试中取得优异成绩。

教养模式至少有合理的目标，比如把你的孩子培养成快乐、成功的成年人，即使并没有明确的方法来实现这些目标。但是除了原则之外，在实践中，学校教育最终是致力于达成任意的甚至是武断的目标，比如考取高分、获得第一等优异的成绩以及进入下一阶段的学校。

对养育的误解不仅与对学校教育的误解相一致，两者间还相互作用。在一个学校教育是成功关键的世界里，父母的责任不可避免地变成了确保孩子在学校取得成功。

如果学校对大一点的孩子给出了错误的引导与教育，那么正确的引导与教育应该是什么样的呢？从科学的角度来看，学习与考试成绩根本无关，而是要追踪周围世界的真实面貌。所有的孩子都天生会被驱使去创造一幅精确的世界图景，并利用这幅图景来对替代方案和设计计划进行预测、阐释和想象。他们都想要而且需要去了解这个世界。

但事实是，6岁孩子的学习方式与年幼的孩子截然不同，而且他们总是这样。从6岁到青春期的这段时期与更早的婴儿时期和童年早期一样非常不同。从狂野、疯狂、富有诗意的学龄前儿童，到心智健全、头脑清醒的七八岁儿童，这一切都发生了翻天覆地的变化。事实上，地球上可能没有比你 8岁的孩子更理智、更清醒的生物了。

学龄前孩子的进化任务是尽可能广泛地探索各种可能性。 这种探索让孩子发现了关于世界如何运作的基本原则，这些原则将在他们成年后支撑起他们做事情的能力。

> 学龄孩子的工作则是开始成为真正有能力的成年人。他们的进化目标是实践和掌握自身文化中的特殊技能，尤其是社交技能，而在此期间，他们仍在成人看护的安全范围内。

这种向新的学习方式的转变可能会因为进入学校而加剧。但在学校发明之前的历史时期，以及在其他学校教育不那么普遍的人类文化中，人们也认识到，有些东西在孩子六七岁时就会发生变化。从历史上看，这个年龄的孩子开始成为非正式的学徒，学习成为猎人、骑士或厨师。过往，当孩子们真正开始工作的时候，他们的职业生涯就开始了。显然，有了成年人般的牙齿，就要承担起新的成年人般的责任。

我们在幼儿身上看到的那些学习方式在大一点的孩子身上仍然很重要。大一点的孩子和小一点的孩子一样，都能创造和修正有关世界运作的直觉理论。他们自发地发展出了物理学、生物学和心理学的新概念。例如，大约在10岁的时候，孩子开始发展出密度的概念，并将密度与体重区分开来。[1] 六七岁的孩子开始以一种新的方式理解生物学。[2] 4岁的孩子认为，当你死去的时候，你只是搬到了一个不同的地方，而大一点的孩子则会悲伤地认识到，死亡是一个不可逆转的过程，尤其是养宠物鱼[3] 或生活在农场的孩子[4] 。年龄大一点的孩子开始能够领悟微妙的心理概念，比如讽刺[5] 和矛盾心理，他们也知道当你在说一件事的时候，指的可能是另一件事，或者同时感受到悲伤和幸福。[6]

七八岁的孩子也热衷于我们在婴儿和学龄前孩子那里看到的那种探索和发现。大一点的孩子也擅长聪明的模仿和观察学习。他们能理解从他人那里听到的各种证言，他们会从周围的成年人那里听到各种各样经常相互冲突的信息，而变化、混乱和玩耍会继续帮助孩子以强健、灵活和创造性的方式学习。

学龄孩子也热衷于我称为“掌握式学习”（ mastery learning）的学习方式，而不是“探索式学习”（ discovery learning）。 掌握式学习是关于运用已知的，而不是关于探索新知的。

> 在掌握式学习中，你学到的不是什么新东西，而是把你已经

学过的东西变成第二天性。你对一个老问题的解决方案了解得如此之多，以至于你甚至不需要去想它，这让你可以毫不费力且快速、高效地利用自己的技能。

这两种学习方式之间可能存在一种权衡。孩子有时比成年人更容易学到新东西，同样，学龄前的孩子在某些种类的学习上比学龄孩子更擅长。特别是在学龄阶段，孩子的知识变得越来越根深蒂固和自动化，他们的行为也变得更加有效。但正因为这样，他们也变得更难以改变。

在某种意义上，掌握式学习与其说是让人变得更聪明，不如说是让人变得更愚蠢。我们可以把学到的东西变成自动甚至是无意识的程序。这就解放了我们的专注力，以及对新发现的思考。

促进掌握式学习的活动与促进探索式学习的活动不同。使知识变成自动化的是可以让你进入卡内基音乐厅的那些工作：练习，练习，再练习。通过使用特定的信息或一遍又一遍地使用某一项技能，人类最终达到了甚至不需要思考的地步。在一些环境中，比如在芭芭拉·罗戈夫[7] 研究的危地马拉村庄，这种练习发生得很自然，如果你在一年里的每一天都做玉米饼的话，你会做得很好。在西方文化中，无论是贫穷的还是富有的孩子都是如此，他们在连续玩了几个小时的视频游戏[8] 后就会变得异常熟练。

这两种学习方式似乎涉及不同的底层机制，甚至不同的大脑区域。孩子发展掌握式学习的时间要晚于探索式学习。婴儿和最聪明的成年人一样擅长探索式学习，甚至婴儿可以做得更好。但随着年龄的增长，人类似乎越来越擅长掌握式学习。

特别是，正如我们之前看到的，随着孩子长大，他们的大脑前额叶区域[9] 即大脑的执行办公室对大脑其他部分的控制越来越强。婴幼儿会注意到任何有趣和有价值的东西，他们因此而学习。但随着年龄的增长，我们的学习越来越多地指向特定的目标。掌握式学习需要一种可控制的专注力，而这对年幼的孩子来说是不可能的。

还有其他一些变化[10] 也有助于掌握式学习被越来越多地使用。神经连接被广泛地修剪，许多连接消失了。剩下的神经连接，尤其是经常使用的那些会越来越多地被一种叫作髓磷脂的物质覆盖，这种物质能使它们成为更高效的导体。与此同时，大脑变得更加专业化。小一点的孩子在完成任务时，通常会比大一点的孩子或成年人使用更多的大脑区域。

所有这些变化都有助于年轻大脑的改变。学龄前孩子的大脑非常灵活，容易改变，但也很嘈杂。学龄孩子的大脑效率更高，但也更僵化。

掌握式学习之所以成为可能，部分是由这些变化导致的，但帮助我们掌握一项技能的实践和控制的经验本身也会改变大脑。当你一遍又一遍地使用同样的神经连接时，例如，当你在钢琴上反复弹奏音阶时，这些神经连接就会变得更强、更有效，就像一遍又一遍地投掷棒球会加强你的肩部肌肉一样。但它们也会变得更难以改变。这两种变化很可能是相互作用的。大脑的变化使新的经验更有可能发生，而这些经验反过来又重塑了大脑。[11]

学徒训练是历史主流教育方式

掌握是如何发生的呢？在人类历史的大部分时间里，童年时期的学习意味着学徒训练，但那并不是在学校里进行的。孩子们先是在家中或在家庭之外非正式地学会了掌握技能，越往后就会越正式。那时的大多数人是觅食者或农民，孩子会通过帮助大人工作来学习，其实现在他们也仍然在这样做。[12] 孩子还通过成为师傅和工匠的学徒来学习更专业的技能。

学龄前孩子对周围人的模仿显示出了学徒训练的一些端倪。不用说父母，就连人类学家和文化心理学家都发现，即使是很小的蹒跚学步的孩子，也会被吸引着去模仿他们看到的长辈所做的一切，从使用砍刀到做煎饼。但是，学龄前的孩子基本上是通过玩耍来模拟成人技能的，而学龄孩子则开始真正地掌握这些技能。与自己一个人做煎饼相比，和一个两岁大的孩子一起做煎饼其实要做更多的工作，但是在八九岁的时候，孩子就可以真正地为家庭经济收入做出贡献了。学徒训练既是一种玩耍，也是一种工作。

> 学龄孩子像更小的孩子一样会观察和模仿。但当他们与技能熟练的成年人在一个不断尝试和犯错的独特循环[13] 中互动时，他们会学得特别好。

学徒会用心观察师傅，然后自己尝试技巧简单的部分。可能是搅拌汤锅、剪出图案或是初步加工一个木工框架。然后，师傅通常会相当挑剔地评价学徒所做的工作，并让他再做一次。随着每一轮的模仿、练习

和评价，学习者的技能都会越来越熟练，也可以处理整个过程中越来越多且要求更高的部分，比如酱汁的调配、女士内衣的箭褶、榫头和榫眼的接头。

学徒训练需要艰苦的练习。一个日本禅宗的故事讲述了一个名叫柳十郎（Matajuro）[14] 的学生，他迫切希望受到剑术大师伴藏（Banzo）的教导。伴藏让他去厨房准备蔬菜。第一天，当柳十郎在厨房切萝卜时，伴藏突然出现，毫无预兆地用一把大木剑猛击他，没有任何解释。这种情况一连持续了好几个月，每次伴藏的出现都出人意料。三年后，柳十郎在厨房的时候永远保持警觉，双脚时刻警惕，随时准备躲避。直到那时，伴藏才宣布柳十郎可以开始训练了。当然，柳十郎后来成了日本最伟大的剑客。

我认识的一位记者讲述了一个类似的学习写作广播新闻稿的故事。他一开始是一个不知名的夜间新闻编辑室里最年轻、地位最低的文字撰稿人。头发花白、半醉半醒、脾气暴躁的老编辑会从电传打字机上撕下一份拷贝稿件（那是很久以前的事了），告诉这个新手把它改写为广播新闻稿。这位记者便立即激情昂扬地写了一份稿子，然后交给老编辑。五次里面有四次，老编辑会咕哝着说：“这是垃圾。”然后把它扔进废纸篓。但偶尔，他会咕哝着，把它扔进收件箱。渐渐地，老编辑会接受他更多的稿件，拒绝的次数越来越少。最后，他超过一半的稿件进入了收件箱。就像那位剑客学徒一样，这位记者发现自己不知何故竟学会了如何写作广播新闻稿。

当然，这并不是我们理想中学校教育的发展方式，但这些故事都是关于学徒如何掌握技能的具有启发性的比喻。许多教学卓有成效的老师甚至在现代学校都会使用学徒训练的一些方式。然而，这些老师更有可能出现在副科的课堂上，而不是在必修课的课堂上。严厉但受人爱戴的棒球教练或苛刻但充满激情的音乐老师都会让孩子以这种方式学习。

居住在城市中心的贫穷孩子倾向于关注体育和音乐，尽管这些技能远不如数学或科学更能帮助他们谋生。也许这反映了不切实际的文化期待，但我认为这也反映了这样一个事实，即体育和音乐比数学、科学或文学更有可能通过学徒训练的方式来教授。

没有特别好的理由可以解释为什么芭蕾舞或篮球应该通过学徒训练的方式来教授，而科学和数学却不是。任何一位科学家都会告诉你，我们的职业就像钢琴或网球一样，都是来之不易的技能。在真正教授科学

的研究生院里，我们使用的方法和厨师或裁缝师傅一样。我的学生们从写一篇论文中最简单的部分开始，或者从设计一项巨额资助研究项目的子研究实验开始，然后慢慢地自己完成一个完全原创的实验。尽管我并不是真的挥舞着木剑，也没有拿着废纸篓，但有人告诉我，我在学生论文初稿上的“修订评论”可是非常可怕的。

写作，我的另一项职业，也是同样的道理。你会通过写作来学习写作，一遍又一遍，尤其是和一个好编辑一起。美国经济学家约翰·加尔布雷思（John Galbraith）说，他最受好评的神来之笔，一般都出现在第九稿左右。

但是有多少学龄孩子能够真正地实践科学、数学甚至写作，或者观察科学家、数学家或作家的工作呢？又有多少公立学校的老师擅长科学、数学或写作，就像普通的教练擅长棒球一样？甚至当老师是专家的时候，又有多少孩子可以真正有机会观察一个老师是如何写论文、设计新的科学实验或解决一个不熟悉的数学问题的呢？

想象一下，如果我们以教授科学的方式教授棒球。直到12岁的时候，孩子才会阅读有关棒球技术和历史的书籍，偶尔还会听到伟大的棒球运动员的励志故事。他们也会参加关于棒球比赛规则的考试。在严格的监督下，大学生可以复制历史上著名的棒球比赛。但只有在研究生院的第二或第三年，他们才能真正进行棒球比赛。如果我们以这种方式教授棒球，也许只能期待孩子在少年棒球联盟世界大赛中取得像目前他们在科学学习中取得的成绩。

柳十郎和文案撰稿人不是为了通过剑术SAT或文案期末考试而学习的。他们学习的过程和结果是无法分开的。学习打棒球并不是在为让你成为一名棒球运动员做准备，而是使你成为一名真正的棒球运动员。

目标导向的学校教育是一种新发明

学校教育已经基本取代了学徒训练。公立教育和全民教育是近代与工业革命一起出现的。它旨在为人们提供一套新的技能，这些技能对于在工业世界取得成功至关重要。学校的发明是为了让孩子们掌握阅读、写作和算术计算的技术细节。而且并非偶然的是，当人类历史上第一次出现孩子的照顾者远离他们前去工作的时候，学校给孩子们提供了一个受保护的场所。

从长远来看，这些学术技能可能非常重要，但它们本身毫无意义。在学习字母和发音之间特殊的人工对应关系，或者学习一套乘法算法，像是九九乘法表时，并没有涉及本质的内在发现。在自然环境中，没有人会想到去寻找那种对应关系，或者从事那种步骤操作。

尽管如此，掌握这些技能或其他类似的技能，并使它们成为一种毫不费力又无比清晰的自动反应，无论在现在还是在未来，都是绝对必要的。尽管在计算机时代，算术计算的技能应该被编码和编程技能取代，就像键盘输入已经取代了手写一样。这些技能是必要的，因为它们允许我们在更广阔的世界中锻炼学习能力。阅读的能力可以让我们向所有曾经生活过的人类专家学习，而不仅仅是向住在附近的专家学习。掌握字母和发音的对应关系或记住乘法表这类毫无意义的技能，可以让你掌握像是写论文、检验科学假设或分析统计模式等更具意义的技能。

问题是如何利用孩子的自然学习能力，让他们掌握这些并不自然的技能。这是一个重要而又困难的挑战，心理学家已经为此研究了几十年。[15] 例如，我们已经了解到阅读中的困难，如阅读障碍（dyslexia）[16]，通常与分析语言发音的困难有关。你不需要细微地分析声音，但是如果你想把声音映射到字母上，你就必须要这样做。同样，心理学家也开始发现，我们在很小的孩子身上看到的对数字的直觉理解与数学运算[17]的技巧之间存在连贯性。

对许多小学生来说，问题不在于他们不够聪明，而在于他们还不够“笨”。他们还没有掌握阅读、写作和算术等技能，没有精通到能够清晰而自动化地运用它们。这对那些天生没有机会练习阅读和写作的孩子来说可能尤其如此。在中产阶级家庭，阅读和写作可能就像在危地马拉的村庄里制作玉米饼一样随处可见。奥吉在两岁之前就会带一本书去厕所。但贫穷家庭的情况往往大不相同。

> 有很好的证据表明，在学校里的阅读课上表现如何，最好的预测因素是孩子在家里听到了多少语言，[18] 以及他们看过多少书。但是掌握诸如阅读、写作和算术等学术技能本身并不是目的。它们只是发现新东西的一种手段。

当然，几乎从人们开始认真思考教育的时候起，他们就注意到，童年时期的特征，即自然发现和好奇心，与学校教育的学习方式之间并不匹配。这样的观察也就解释了许多基于“探究学习”的“逐步推进的”另类

教育形式。很多学校老师从直觉上都很欣赏探索式学习，尽管我们只是刚刚开始科学地理解它，就像幼儿园老师一直以来都直觉地欣赏假装游戏一样。

但值得指出的是，在大多数学校里，除了运动场以外，孩子们不仅探索发现的机会有限，也没有机会真正地掌握技能。学校既不是鼓励探索的机构，也不是学徒训练的中心。

相反，学校最擅长的是教孩子如何上学。学龄期的孩子对成年人的技能很感兴趣，而且倾向于当学徒。对他们来说，模仿和练习那些对他们周围的成年人来说最重要的活动是很自然的。但在学校里，无论有意还是无意，都意味着要集中注意力，要参加考试，然后取得成绩。

在最坏的情况下，这些技能对许多孩子来说是陌生的，或者是不可能掌握的。但即使是在最好的情况下，即在那些成就较高的孩子中，我们也会怀疑，仅仅为了学习如何上学而送孩子上学真的是一个好主意吗？

当那些加州大学伯克利分校的本科生来到我们的课堂时，他们中的许多人都是绝对的考试冠军。难怪当我们要求他们成为真正的学徒科学家或学者时，会感到非常失望，他们也会愤愤不平且感到惊讶。当然，技能娴熟的成年人仍然面临着困难的挑战，但通过考试并非其中之一。成为世界上最好的应试者对于发现关于这个世界的新的真理或是挖掘在这个世界蓬勃发展的新方式都没有多大帮助。

从探索式学习到掌握式学习

关于学校教育和学习不能很好地结合在一起，还有另一个方面的原因。每个孩子都会尝试各种不同的新想法和新行为，但是他们之间也有很大的不同。从出生时起，孩子们就有各种各样的脾气秉性、兴趣爱好、长处和短处，即使成长在同一个家庭里也是如此。正如我们前面所看到的，从进化的角度来看，这种可变性为适应性和稳健性提供了途径，它能确保一个社区、村庄或一个国家应对不断变化的环境。这是文化进化的秘诀。

但目标导向的学校教育视角使这种可变性成为一种劣势。如果你认为学校是专为培养具有特定特征的孩子而设计的机构，那么可变性就是一个缺点，而不是优点。事实上，在最坏的情况下，可变性不仅仅是一

个问题，更是一种疾病。不符合学校要求的孩子会被视为生病了、有缺陷或有残疾。这种“疾病”模式非常普遍，因为许多在学校被视为最重要的技能与大多数孩子天生的能力和倾向相去甚远。

特别是学校教育要求学生具有狭窄的集中注意力的能力。在教室里上课时，把注意力集中在老师说的话上，并且只关注老师说的话，是很重要的。我们是如此习惯于学究式的学习，以至于把这种专注式的学习当成任何一种学习的前提。

但在芭芭拉·罗戈夫研究的危地马拉村庄里，成年人实际上会鼓励孩子分散注意力。如果一个孩子只专注地玩一个玩具，他的妈妈就会把另一个玩具放在他的另一只手上。在这些文化中成长的孩子，即使没有人积极地教他们，也会变得善于学习。他们对周围任何可能具有教育意义或可能会提供信息的事物都保持着警觉。还记得那个折纸实验吗？土著孩子仅仅通过观看老师向另一个孩子演示折纸技巧就能学会，而西方孩子只有在老师明确、具体地教他们的时候才能学会。

> 在从童年早期到中期的转变过程中，孩子自然而然地从一种更广泛的注意力转移到一种更集中的注意力上。将孩子从单纯的探索式学习转移到掌握式学习的大脑变化也同样改变了孩子关注事物的方式。[19]

当前额叶区域对大脑的其他部位施加越来越多的控制时，注意力甚至意识本身就会缩小。这时的注意力就像一盏明亮的聚光灯，照亮了世界上的一些地方，把邻近的部分留在了黑暗之中。

对于年幼的孩子来说，意识似乎更像一盏灯笼，立刻照亮一切。当我们说学龄前的孩子不善于集中注意力时，我们真正的意思是他们不会集中注意力，因为他们很难不被干扰所吸引。

事实上，最近的研究表明，在生活环境中，婴幼儿的注意力总是被他们最有可能学到东西的事件吸引。 在这些研究中，研究人员给一岁的孩子展示了在背景中移动物体的视频。他们计算出每一个特定的视频场景中有多少新信息，然后记录下婴儿看每个视频的时间。一岁大的孩子最关注的是信息“甜蜜点”[20] 内的场景，即那些复杂到足以学习，又不会令人眼花缭乱到难以理解的视频。事实上，婴儿的注意力和眼睛的运动很好地记录了视频场景中有多少信息。

但是这种注意力与我们在学校时的注意力是非常不同的，我们在学校里必须专心听课，不管其中到底有多少信息。

事实上，最近一组有趣的研究发现，服用迷幻药[21] 如裸头草碱的人的大脑活动与婴幼儿的大脑活动有相似之处。与典型的成人大脑相比，服用这些药物的人的大脑就不那么协调了：不同的大脑区域更加独立，负责执行功能的额叶区域的控制力更弱。这就好像药物以某种方式引导你的大脑回归到一种类似学龄前孩子大脑的状态。

显然，这些药物并不能作为对需要有效、协调且目标导向的行动的处方。但是，当药物在安全、受保护的环境下被控制使用时，确实实现了一种灵活性、探索和学习，而这种灵活性、探索和学习可能在更清醒的情况下是无法获得的，而这正是婴幼儿的强项。

通过服用这些药物而产生的体验，包括广泛的注意力，让人极易联想到婴幼儿。成人的习惯让这世界上的大量东西被视而不见，而迷幻药和其他形式的“扩大意识”则让我们对世界上那些看不见的部分再次敏感起来。完全被树枝、蒲公英、人行道上的裂缝或一段音乐迷住的能力，是这类体验与众不同的特色。它可能也给我们留下了一个关于奥吉和乔治是如何感知世界的暗示。

这里有一个常见的权衡。学龄前孩子广泛的注意力伴随着广泛而灵活的学习方式，而学龄孩子更集中、更受控制的注意力则使他们可以迅速、熟练地执行行动。

学校就像专注力竞技场

学校教育要求你比普通的成人生活拥有更极端的专注形式。随着年龄的增长，很多孩子都能培养出这种注意力，但有更多的孩子在进入学龄期后仍然难以集中注意力。

特别要提出的是，学校的兴起和注意力缺陷障碍（ADD）的发展有着密切的联系。在过去的20多年里，美国被诊断患有注意力缺陷多动障碍（ADHD）的儿童数量几乎翻了一番。每5个美国男孩中就有一个在17岁之前被诊断为ADHD，超过70%被确诊的孩子都接受过药物治疗，数以百万计。

很多人都怀疑ADHD的爆发和越来越重视在学校的表现之间存在着

某种关系。在诊断率急剧上升的20多年中，美国有更多的州开始根据考试成绩来评估学校和教师。

但是你怎么能证明这种联系呢？ADHD的诊断和高强度的学校测试都有如此显著的增长，这可能只是巧合。史蒂夫·欣肖（Steve Hinshaw）和理查德·舍夫勒（Richard Scheffler）[22] 用一种“自然实验”的方法验证了这一点。美国的不同地区在不同的时期推出了新的教育政策。研究人员研究了当一个州引入包括高强度的学校测试在内的新政策时，ADHD诊断率是如何变化的。结果发现，政策出台后，诊断数量迅速增加。而且，对公立学校的贫困儿童的诊断尤其明显。

当学校在压力之下要让学生取得高分时，他们会有意无意地鼓励ADHD的诊断，可能是因为药物能帮助表现不佳的孩子取得更好的成绩，或者因为ADHD的诊断可以让一些孩子免除参加考试。值得注意的是，在法律明确禁止学校人员向家长推荐ADHD药物的地方，研究人员就没有看到类似的增长。

这些结果对我们如何看待ADHD有着广泛的影响。我们认为自己知道疾病和社会问题的区别。天花、肺炎和肾结石等疾病的发生是由于身体本身出现了问题，或者受到了病毒、细菌的侵袭。你只要给病人正确的治疗，他们就能被治愈。贫困、文盲和犯罪等社会问题则发生在制度出现问题的时候，当制度没有帮助人们获得繁荣时，就会使他们痛苦不堪。

关于ADHD的争论主要集中在它是一种生理疾病还是一个社会问题。但研究表明，这种分类方式本身就是被误导的。

我们不应该把ADHD看成一种像天花一样的疾病，而应该把它看成注意力形态连续体中的一个特殊阶段。有些孩子甚至可以达到“非自然”的高度集中注意力的程度，另一些孩子则几乎不可能集中注意力，而大多数孩子介于两者之间。

这种可变性对猎人、觅食者和农民来说并不重要，事实上，更广泛的注意力对猎人来说可能是一个优势。但是在我们的社会里，这是非常重要的。学校教育对成功来说越来越重要，而高度集中的注意力对学校教育来说越来越重要。兴奋剂药物不能像抗生素治疗肺炎那样“治愈”ADHD，相反，它只是将注意力沿着连续体进行了转移。它能使每个人都更好地集中注意力，尽管有时会造成严重的上瘾和副作用。

对于那些处于连续体远端的孩子来说，药物可能会决定他们的成

败。有一些证据表明，这些药物确实能让孩子在上学时表现得更好，而在一个对学校教育的强调达到疯狂程度的世界里，这可能是非常重要的。尽管这些药物在短期内确实改变了一些孩子的行为，但对更多的孩子来说，这些药物并没有帮助，而且可能会造成伤害。有一些行为疗法同样有效，也远没有那么危险。而且，几乎没有证据表明这些药物从长期来看会产生正面的影响。[23]

> 包括学龄前孩子在内，越来越小的孩子被诊断患有**ADHD**，而且正在接受药物治疗，这一事实尤其令人不安。集中注意力可能是成长的一部分，但广泛的注意力是童年的一部分。这本不是我们需要解决的问题。

目标导向的教养观和教育观的另一个缺点是，它把童年本身仅仅视为通向成年的一站。让3岁的孩子接受药物治疗，从而让他们看起来更像一个异常专注的成年人，是这种观念的一个特别戏剧化的表现。

ADHD既是生理性的，也是社会性的，而改变社会制度可以帮助孩子茁壮成长。我们可以改变学校，以适应不同孩子的大脑发育状况，而不是给孩子的大脑用药，让他们去适应学校。

学校教育应该服务于不同类型的孩子

ADHD的问题只是学校教育普遍面临的挑战中最引人注目的一个例子。学校应该是孩子能够真正持续地发现和发挥能力的地方，应该是孩子能够掌握真实世界技能的地方，应该是孩子能够掌握诸如阅读、写作和算术等学术技能的地方。问题在于如何让孩子丰富多样的天生学习能力适应这些不同的学习目标。

学校本该尊重多样性，但事实恰好相反。我们来看一下标准化考试吧。责任评估和绩效考核这些极有价值的目标都需要标准化考试，这已经是众所周知的事情了。标准化考试的成绩就是目标导向、孩子塑造以及木匠型学校教育极致崇拜的对象，这样的想法就是在说，学校应该被设计成把所有孩子都塑造成具有特定特征的生物的地方。

我们确实认识到了多样性的存在，但那是通过医学模型做到的，就像ADHD一样。从医学的角度来看，有一部分孩子患有学习障碍、阅读

障碍或ADHD，因此应该将他们与“正常的”孩子区别对待。对这些孩子的诊断变成一项家庭式工业。通过这些诊断，我们把多样性缩减到两组类型：一组正常的孩子和另一组残疾的或患病的孩子。事实上，能力是有范围和连续性的，如果设计一种能认可且能反映多样性的方法，那将有助于所有孩子，不管是否被诊断为ADHD。

奇怪的是，责任评估和绩效考核本质上与标准化考试成绩没什么关系。假设我们认为学校是为了让孩子茁壮成长而设计的环境，就像我们把对孩子的养育想成设计一个安全、稳定、结构化且丰富的环境的方式，在这个环境中，多样性、创造性和新奇的想法都能开花结果。这两种想法都没有放弃评判和责任。就像父母很重要一样，学校也很重要。正如我们可以评估照顾者是否尽责一样，我们也可以对学校进行同样的评估。

以这种方式评估学校和老师将完全不同于我们理解的典型评估。我们应该从整体上评判学校教育的好坏，而不是以每个孩子在考试中取得的成绩如何。我们可以参观教室，以此来评估那里的教学质量和学习质量，比如老师对不同类型的学生的反应是否不同，而不是依靠单一的考试分数。

重要的学习发生在教室之外

“你知道印第安式烫伤（或印第安式擦伤、中式晒伤）是什么吗？”“完成下列句子：约翰和玛丽坐在树上____。”“你为什么要避免踩到地上的裂缝？”每年我都会拿这三个问题问加州大学伯克利分校发展心理学课上的学生。值得注意的是，年复一年，这些来自美国各地、分属不同种族和宗教的本科生们给出的答案竟多多少少都会有些相同：（1）印第安式烫伤指的是扭转一个人的手臂，直到它泛红。（2）约翰和玛丽坐在树上亲吻（K-I-S-S-I-N-G）。（3）你真的不想让你妈妈摔坏了背。[7]

童年中期一些最重要的学习根本不发生在教室里，它们发生在午餐时间、课间休息时间、走廊上和乘坐公交车的时候。

> 孩子在学龄期最伟大、最具挑战性的转变就是从以照顾者为中心的生活过渡到以同伴为中心的生活，这些同伴包括朋友和敌

人、领导者和追随者，以及将会主宰我们成年生活的爱人和竞争对手。

但是，典型的学校教育大纲将这种课外学习视为干扰或者问题，尽管从发展主义的角度来看，这些比其他任何课程都更重要。我曾与一位老师交谈，她哀叹自己中学教室里的孩子们似乎不再有她们小时候学习的那种劲头和好奇心了。“那他们是否好奇，而且很想知道谁喜欢谁？”我问。“哦，当然了，”她说，“他们把所有的时间都花在谈论这件事上了，这是个大问题。”

对一个3岁的孩子来说，与父母的关系是他情感生活的中心。弗洛伊德的理论在现代发展心理学中受到了彻底的质疑，但弗洛伊德关于“家庭浪漫”的基本观点却非常有力。孩子与母亲和父亲之间的强烈依恋，这些俄狄浦斯戏剧的来源，仍然是每个学龄前孩子生活中令人惊讶的一部分。从进化的角度来看，这当然是很有道理的。学龄前孩子的生活，一个显著特点就是其深刻的依赖性。对他们来说，与照顾者的关系实际上是生死攸关的问题。

然而不知何故，在短短几年内，人类的孩子就必须将强烈的家庭依恋转变成截然不同的、与同龄人之间的关系上。

人类独特的合作和协调能力是最重要的进化特征之一。管理范围广大的朋友和联盟网络、分工、谈判、妥协和利益是人类最重要的挑战之一。当学龄孩子与朋友们玩耍时，他们正在发展这些能力。

在假想同伴和无尽的假装游戏中，学龄前孩子通过玩耍来探究他人心智的可能性，学龄孩子关注的则是一个社会群体是如何组织的。孩子们从一个人的假装游戏转移到有规则地玩集体游戏。[24]

我们习惯了有组织的比赛，比如棒球或足球，这些比赛占据了孩子们的课余生活。但是孩子们自己组织的比赛，比如四角传球和壁球、跳房子和跳绳，则更有趣也更深刻。我们来看看这些游戏吧：建筑堡垒、建造树屋、成立俱乐部。这些游戏都触及了成人生活中不可或缺的协商和合作。制定壁球规则是立法的前奏，建造一座树屋就好似在建造一座微型城市。

孩子们的假装游戏也在发生变化。当年幼的孩子们用想象中的朋友来探索心智的可能性时，学龄孩子们则通过创造“异想世

界”来探索文化和社会的可能性。

“异想世界”[25] 是一个虚构的世界，其中充满了联盟和战斗、领导者和反叛者。即使是那些没有直接创造出自己世界的孩子们，也在热切地采用由他人创造的复杂另类社会，从J.R.R.托尔金的中土世界到J.K.罗琳的霍格沃茨魔法学校。

孩童时期的学问，包括印第安式烫伤、踩踏地面的裂缝以及约翰和玛丽，这些在建立同伴群体中也起着至关重要的作用。探查学龄孩子世界的最伟大的勘探者不是发展心理学家，而是民俗学家。彼得·奥佩（Peter Opie）和艾奥娜·奥佩（Iona Opie）[26] 是20世纪早期伟大的民俗学传统中的成员，就像那些去巴尔干半岛录制本土民谣或是去密西西比河流域录制蓝调的学者一样。但是奥佩夫妇发现了一个离家更近且同样具有异国情调的未被探索过的地方，那就是学校的院子和操场。他们开始记录学生们的知识和语言。

> 奥佩夫妇的伟大发现是校园文化的存在。学龄期的孩子创造了他们自己的文化，他们用这种文化来探索现实世界，就像年幼的孩子探索心理世界一样。

奥佩夫妇记录的游戏、儿歌、惯例和神话都有着非常广泛的出处。17世纪政治讽喻作品的片段被一代又一代地保存在像《小杰克·霍纳》（*Little Jack Horner* ）这样的儿歌里。在我母亲成长的第二次世界大战时期，有着跳跃韵律的“纳粹潜艇”（nazi submarine）到了我成长的20世纪60年代，就变成了“大鼻子潜艇”（nosy submarine）。当我的孩子们长大时，他们听到的跳绳歌谣在伯克利局势较为紧张的时候竟然和AK-47步枪扯上了关系。

奥佩夫妇追踪了学龄孩子自己组织和传播这些知识的方式，这些知识通常就像亲吻歌谣（K-I-S-S-I-N-G）的韵律一样，是非常具有颠覆性的，并且无法与成年人分享。

这些课间休息期间的练习正在遭受越来越大的压力，但对于学龄孩子来说，这些活动可能比课堂活动或有组织的课外活动和体育活动更有意义，也更具挑战性。游戏、笑话和故事是每一代孩子创造属于自己独特文化的一种方式。在传统和创新上演的伟大舞蹈中，学习“踩到裂缝会招来厄运”的迷信说法和亲吻歌谣可能比SAT上的任何题目都重要得

多。

但是，就像婴儿探索物理世界或者学龄前孩子探索心理世界一样，学龄期的孩子仍然被安全地保护着，不受自己的行为所产生的后果的影响。尽管他们已经可以开始真正地为家庭经济做出贡献了，但他们的消耗仍然大于他们的产出。然而，无论8岁的孩子多么严肃地进行雪球大战、建造树屋或创造神话故事，这些战争、项目或文化中都没有什么致命的东西。

至少对于中产阶级家庭的孩子来说，教养模式已经导致他们过上了被过度安排的生活，包括学校的正式课程、课外活动以及家庭作业，甚至连社交生活和探索也被严格地控制和安排着，所有这些都是为了塑造他们。孩子继续把他们的自主探索塞进忙碌的生活中，但是没有得到父母的帮助。对于那些不是中产阶级家庭的孩子来说，公共空间的消失更具破坏性。他们没有获得一个安全、稳定的环境用于探索，以及和同龄伙伴们一起做实验。富裕家庭的孩子生活在学校的教育和被控制的世界里，而贫穷家庭的孩子则生活在一个混乱而被忽视的世界里。

青春期：游走在冲动与控制之间

学龄期的孩子可谓严肃和清醒的典范，但当他们进入青春期时，[27]无论是智力上还是情感上，他们的可塑性、多样性和混乱程度都有了惊人的恢复。的确，一些神经科学家认为，青春期孩子的大脑会重新呈现出一种学龄前孩子才具备的神经灵活性和可塑性。

> 青春期就像童年早期一样，注定会是一个创新和变革的时期。不同的是，青春期的孩子将要体验的不再是置身于童年保护期的安全环境中探索世界。相反，青少年要做的是离开受保护的环境，真正靠自己去采取行动。

作为青少年的父母，这时的工作看似极其矛盾，你要允许甚至鼓励这种转变的发生。身为父母，你花费数年时间竭力地保护你的孩子远离危险，但当他们变成青少年时，你却必须弄清楚如何将他们转变成能够独立承担风险的人。

就像童年早期时一样，青春期使得父母和孩子之间与生俱来的紧张

关系变得更加显著。换句话说，十几岁的孩子会把你逼疯，就像他们两岁的时候一样。关于青少年是如何思考和行动的，以及我们应该如何应对，科学能告诉我们什么呢？

“他到底在想些什么啊？”这是困惑的父母在试图理解他们的孩子为什么会用那样的方式行事时，常常出现的一句呐喊。那个能够很理性地解释喝酒以后不能开车的男孩，怎么就会酒驾撞车呢？那个知道所有避孕方式的女孩为什么还是怀孕了呢，甚至是跟一个她并不喜欢的男孩子？那个聪明又富有想象力、在高中时表现出色的孩子是经历了什么事情，才导致他从大学退学，频繁更换工作，至今仍住在父母的地下室里？

神经科学家对青春期提出的主流理论，有时也被称作双系统理论[28]。其中最核心的观点是有两种不同的神经和心理系统相互作用，最终把孩子转变成成年人。第一套系统与情绪和动机有关。 它与青春期时生物和化学上的变化密切相关，并且涉及大脑中对奖励作出反应的区域。这是一种通常能让原本平静的10岁孩子变得焦躁不安、精力旺盛、情感强烈的系统，这个系统可以让青少年渴望达成每一个目标、实现每一个愿望、体验每一种感觉。

青春期过去以后，这个动机十足的系统就趋向平静了，躁动不安的青少年变成了相对平静的成年人。这个系统有个显著的陡峭曲线，即随着孩子进入青春期，意外、犯罪、自杀和吸毒的人数都急剧上升，直到青春期结束后才回落到童年时期的水平。

神经科学家B. J.凯西（B. J. Casey）的研究表明，青少年的鲁莽不是因为他们低估了风险，而是因为他们高估了奖励，[29] 或者更确切地说，相比成年人来说，青少年认为所获得的那些奖励比成年人认为的更值得。青少年大脑中的奖赏中枢比小孩子和成年人的都要活跃得多。想想初恋时那无可比拟的强烈感觉，以及获得高中篮球比赛冠军时那种无法再次复制的荣誉感吧。

青少年最需要的是社会性奖励，尤其是同龄人的尊敬。 在一项研究中，青少年们躺在功能性磁共振成像的设备中，进行了一个模拟的高风险驾驶任务。当他们认为有另一个十几岁的孩子在看他们所做的事情时，他们大脑中的奖赏中枢便会更加活跃，也会因此冒更多的风险。[30]

从进化的角度来看，这一切都是完全合理的。正如我们所看到的，人类最独特的进化特征之一是我们异常漫长并受到保护的童年。但最

终，我们必须离开家庭生活的安全“泡沫”，把孩提时学到的东西应用到真正的成人世界中。

成为一个成年人意味着离开你父母的世界，走向你将与你的同龄人共同分享的未来。青春期不仅会让你的动机和情绪系统产生新的力量，还会让你远离家庭，走向同龄人的世界。

双系统模型中的第一套系统涉及动机，但第二套系统却涉及控制，它会引导和控制那些让人沸腾的能量。 特别是前额叶皮层会试图引导大脑的其他部分，包括掌管动机和情绪的部分。这是一种抑制冲动和指导决策的系统，它鼓励长期规划和延迟满足。这就是我们所看到的系统，它使掌控成为可能。

这套控制系统更仰赖于学习。它在童年中期变得越来越有效，并随着你经验的增长，在青春期和成年期继续发展。通过做出一些不好的决定并加以修正，从而让你做出更好的决定；通过制定计划、实施计划并查看结果，你会成长为一名出色的规划者。专业源于经验。

在遥远的，甚至不算很远的过去，动机系统和控制系统在很大程度上都是同步的。在觅食社会和农业社会里，孩子有很多机会练习成年人达成目标时所需要的技能，从而成为专业的规划者和模仿者。

在过去，要想成为一个好的采集者、猎人、厨师或照顾者，你需要练习采集、狩猎、烹饪和照顾孩子，从童年中期到青春期早期，前额叶会按照转变为成年人的需要来发展布线。但在成人专家的监督下做这些事情，可以减少那些不可避免的失败所带来的影响。当青春期的激励因素到来时，你已经准备好以新的能量密度和活力去追求真正的回报了，但同时你也拥有了可以安全、有效做事的技能和控制力。

动机系统和控制系统之间的关系已经发生了巨大的变化。如今，青春期提前到来，奖赏中枢也在更早的时候开始发挥作用。如果你把青少年的大脑想象成一辆汽车，那么今天的青少年早在学会驾驶和刹车之前就拥有了加速器。

青春期的到来越来越提前的确切原因还不清楚，一个前瞻性的理论认为是由于能量平衡的改变。孩子们吃得多、运动得少，这一导致肥胖症流行的原因也可能影响着青春期的开始。其他可能的原因包括人工光源，尤其是在夜间普遍开启的屏幕，让情况变得更糟，甚至是环境中类似激素的物质，特别是塑料容器一类的东西。

但另一方面，社会的变化也影响着青少年。首先是工业革命，然后是更引人注目的信息革命，孩子越来越晚地开始扮演成年人的角色。500年前莎士比亚就已经知道，青少年在两性问题上强烈的情感，如果与同龄人间诱导的风险结合起来，可能会产生悲剧性的后果，《罗密欧与朱丽叶》就是见证。但如果不是命运的安排，13岁的朱丽叶或许会在一两年之内成为妻子和母亲。

渴望抱孙子的父母们可能会叹口气并承认这一点，我们的“朱丽叶们”可能会经历20年的情感骚动，直到她们安定下来，成为母亲。我们的“罗密欧们”可能会在“麦布女王”[(8)]的影响下成为诗意的疯子，直到他们进入研究生院。

如今的孩子对于他们长大后要完成的任务几乎没有什么机会去体验。他们练习基本技能的机会越来越少，比如做饭和照顾孩子。当代青少年通常除了上学之外什么都不做，甚至连送报纸和保姆的工作也基本消失了。但控制系统的发展恰恰取决于这些经验。

不过，这并不意味着青少年比过去更加愚蠢，在很多方面，他们都更聪明了。一个越来越长的不成熟期和依赖期，一段一直持续到大学时光的童年期，意味着年轻人可以学到比以往任何时候都要多的东西。

例如有力的证据表明，随着越来越多的孩子在学校待的时间越来越长，他们的智商也大幅提高了。智商测试是“基准化的”，即你的分数反映了你和其他人相比之下的表现，而测试设计者必须通过增加问题的难度来使测试分数“重新回到基准”，这是因为在过去的几百年里，人们在智商测试中的绝对表现，即人们答对问题的实际数量有了显著的提高。这一现象被称为“费林效应”（Flynn Effect）[31]，以新西兰奥塔哥大学的社会科学家詹姆斯·费林（James Flynn）的名字命名。

事实上，最近的一项研究[32]考察了自20世纪初开始到现在的智商测试分数，结果发现，人们每10年就多得3分，所以平均分数比100年前高了30分。

分数上升的速度也以一种有趣的方式变化着。这一速度在20世纪20年代时大幅上升，在第二次世界大战期间有所放缓。随后在战后的繁荣中再次上升，然后在20世纪70年代再次下降。分数仍然在上升，但是上升的速度更慢了。成人的分数上升得比孩子要高，这表明这种影响不仅仅是营养和健康方面的提升所致。

智商分数的提高取决于多种因素的综合作用，但很显然，教养模式和学校教育的发展起到了特别重要的作用。费林博士以社会乘数理论作为说明，一个最初的小改变可以引发一个反馈循环，从而导致大的影响。稍微好一点的教育水平、健康状况、收入水平或营养状况可能会让孩子在学校表现得更好，也更喜欢学习。而对学习更多的兴趣会激励他读更多的书，努力考上更好的大学，这又将使他更聪明，更渴望得到教育，以此类推。

甚至有神经科学的证据表明，智商越高，额叶的成熟周期就越长。[33] 在关于孩子的大脑随时间变化的研究中发现，额叶发育成熟较晚的孩子智商可能较高。因此，高水平的控制和广泛的学习之间的关系可能是相反的。

当然，聪明也有不同的方式。智商评估的只是非常普遍的能力，尤其是那些能让你在学校教育中表现出色的能力。但是拥有高智商或特定种类的知识，比如物理和化学的知识，在制作蛋奶酥的时候帮不上任何忙。我们在高中和大学里鼓励的广泛、灵活和全面的学习可能与培养一门特殊技巧的能力之间存在紧张关系，而这种学习也曾经例行出现在人类社会中。在人类的大部分历史中，孩子是从7岁就开始实习的，而不是27岁。

当然了，老年人总是抱怨年轻人。但是这种对发育时间变化及其后果的新解释，也优雅地阐释了青少年这一特定群体所面临的矛盾。确实有很多年轻的成人，他们非常聪明，而且知识渊博，但是没有方向；他们充满热情和活力，但在二三十岁之前不能长期专注于一项特定的工作或一份特殊的爱情。

关于青少年的新研究也阐明了关于心智和大脑的两个非常重要且往往被忽视的事实。第一，经验会塑造大脑。　人们常常认为，如果某些能力位于大脑的某些特定部位，那么它一定是“固定不变的”。但事实上，大脑之所以如此强大，正是因为它对经验如此敏感。我们控制冲动的经验会使前额叶皮层发育，就像前额叶皮层的发育能使我们更好地控制冲动一样。我们的社会和文化生活塑造了我们的生理，反之亦然。

第二，发展对解释人性起着至关重要的作用。　古老的“进化心理学”理论认为，基因直接导致了某些特定的成人行为模式，即“模块”。然而，越来越多的证据表明，基因只是复杂发育程序中的第一步，是生物体与环境之间相互作用的串联，反过来又会塑造成人的大脑。即使是

发育时间上的微小变化，也会在导致我们成为什么样的人方面带来很大的变化。

幸运的是，大脑的这些特征意味着处理现代青春期问题并不像听起来那么无望。尽管我们不太可能重返农业时期的生活，也不可能停止送孩子上学，但大脑发育的灵活性却为我们提供了解决方案。

大脑研究的成果经常被这样理解：青少年其实只是有缺陷的成年人，或是缺少了一些东西的成年人。关于青少年的公共政策的辩论往往围绕着“大脑的某些特定区域究竟何时发育”这一问题展开，以便借此评判孩子在什么年龄应该被允许开车、结婚或选举投票，或者应该对犯罪行为负有完全责任。但是青少年大脑研究的新观点认为，并不是他们的前额叶尚未长成，而是因为他们的大脑没有得到适当的指导，并通过一段时间的掌握式学习和学徒训练进行锻炼。

例如，仅仅将驾驶年龄提高一到两岁对交通事故发生率没有多大的影响。真正有意义的应该是设立一项毕业制度，在这项制度下，青少年能慢慢获得更多的技能和更多的自由，也可称为驾驶学徒制[34]。

我们可以尝试给青少年安排更多的学徒训练机会，而不是给他们提供越来越多的学校经验，比如那些额外的课后课程和家庭作业。美国服务队（AmeriCorps）就是一个很好的例子，因为它既为青少年提供了挑战现实生活的经验，又提供了一定程度的保护和监督。

“带着你的孩子去工作”可能会成为一种惯例，而不是仅有一天的年度活动，大学生可以花更多的时间观察和帮助正在工作的科学家和学者，而不仅仅是听他们的讲座。像夏令营和旅行这样的暑期活动，对于父母有经济能力的孩子来说是很常见的，这些也许可以和暑期工作交替进行。

当代青少年所感受到的那些矛盾状态可能是无法避免的。以赛亚·伯林[35] 谈道，有些价值冲突是无法解决的。想要延长青春期，以便拥有一段较长时间的不成熟期，既能满足广泛的学习，同时也能满足对于特定技能的熟练掌握，这是不现实的。我们可能还是得常常像照顾者那样，解决一些常见的混乱问题，并不断降低标准做出妥协。

但是，对于我们能够或应该完成的事情有一个更好的总体设想，可能会有所帮助。就像我们可以为学龄前的孩子提供一个安全、稳定的环境一样，我们也可以为青少年提供一个更抽象、更社会化的环境。我们

不能也不应该阻止青少年参与到成人生活紧张和忙碌的实验中去。但是，就像我们可以为3岁的孩子遮盖好电源插头并给楼梯间装上防护门一样，我们也可以采取一些措施，比如使安全套更加容易获取，使枪支更加难以获取，这样至少可以减少青少年在“实验”中的危险。

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

THE
GARDENER
AND
THE
CARPENTER

08
科技与孩子的未来

To be a parent, is to be a bridge between the past and the future.

为人父母是成为一座桥梁，
沟通起过去和未来。

两岁时，有个女孩接触到一个特别的“装置”。这个“装置”有复杂的图形界面，能让信号沿着视觉神经迅速地传递，在她的大脑中开启另一个引人入胜的世界。7岁时，女孩开始把它带进学校，上课时不听老师讲课，而是在桌子底下偷偷地把玩。优雅迈步踏入舞厅的女士、战场上奄奄一息的男人……15岁时，“装置”中各式各样的场景都要比她的青春期生活来得真实。女孩能够专注地盯着它一动不动地坐上好几个小时，对周围的一切完全没有反应。她对“装置”爱不释手，甚至上瘾到抓着它熬夜。

长大后，这个“装置”统治了女孩的家，占据了家中所有的房间，就连吃饭和去洗手间，她也要带上它。当她的孩子因脑震荡不得不去医院时，她的第一反应是把“装置”带上。最可悲的是，只要她的孩子长到足够大，她就用尽全力让孩子们也迷上这个“装置”。心理学家认为她已经无法离开这个“装置”生活了。只要“装置”能接触到她的视觉神经，她就会不由自主地被掌控。神经科学家也已验证，她大脑中曾致力于了解现实世界的很大一部分，但现在已经完全被“装置”占领了。

这是个描写反乌托邦技术的科幻故事吗？不，这仅仅是我的自传而已。当然，这里所说的“装置”指的是书本，而我一生都在遭受着它的“毒害”。

这个“装置”的比喻触及了当今家长最关心的问题：苹果手机、谷歌眼镜以及微信等各种网络社交平台，各种最新的前沿科技产品会对我们的孩子产生怎样的影响？作为家长又应该做些什么？

少数人声称能够回答这个问题，形形色色的答案可以从世界末日论细数到乌托邦论。不可避免，世界末日论的版本更具有说服优势，因为坏消息总是最令人着迷的。而更简单也更真实的科学答案是：我们真的不知道。在下一代长大成人之前，我们无法回答这个问题。

但在这背后，还有个更深层的问题：孩子和科技的关系究竟是什么？这个问题指的不仅是我们的孩子与现在的高科技之间的关系，还包括每个历史时期的孩子与当时的科技之间的关系究竟是怎样的。

追溯到很久以前的浪漫时期，那时人们认为孩子是一种天真无知的生物。他们看似和长大成人后追求各种繁复人工匠造的状态毫不相似，

但进化学的观点表明并非如此。关于人类认知的进化，有两种最常见的解释：人们变得更加擅长使用工具，以及更加擅长利用他人。这两种能力本质上都是掌握某种技术，即自然规律或社交技巧。人类发达的大脑、漫长的童年和出众的学习能力都是为这两种技术的掌握和创新而服务的。

人类不仅能进行技术创新，还能把新技术一代代传承下去。其他任何动物都无法与其比拟的是，人类在不停地改造着物质环境，而从中获得的各种经验也不断地重塑着人类的大脑。

> 特别是在早期幼儿阶段，每个孩子都在父母营造的新环境下成长。每一代人的大脑都因有着不同的早期经验而有着独特的运作方式，然后再对环境进行特有的改造。在数代时间内，人类的大脑就能发生巨大的变化。

于是就有了心理学家所说的“文化棘轮效应”[1]。人类两大杰出的互补能力都体现在童年时期。孩子可以向上一代学习，从观察、模仿和见证中迅速地模仿和继承父辈的技术。

模仿比创新更容易。但倘若人类只是模仿上一代，那就得不到发展，所以每一代人都会创新。棘轮或者说单向轮的比喻，指的就是人类可以将祖辈的新兴发明当作常识，并在此基础上追求创新。

棘轮的比喻同时也反映了孩子和成年人不同的学习方式。对于成年人来说，学习一项新技能是痛苦又缓慢的，需要很强的专注力，而孩子却可以毫不费力地掌握新知识。 因此，每一代人都能在潜意识里迅速继承上一代人的积累和创新。“装置”的描述对我这一代人来说是十分吃惊的，因为我们那时还生活在纸质印刷品的年代。而下一代人，则会对这些“装置”进行有意识的改造和创新。他们不知不觉就拥有了整个过去，并带着这些知识走向未来。

这些代际差异是文化创新的动力，对技术革新尤为重要。而且这些差异不仅局限在技术领域，还包含了社会生活等各方面随心所欲的变化，就好比我们从伊丽莎白时代的语言、舞蹈、服饰等逐渐演变成现代的各种文化。即使在新石器时代，陶器装饰的风格也在几代人间逐渐地发生改变。代际变化会以不同的速度、在不同的时间和地点进行。这些变化不仅在现代十分迅猛，更是人类发展过程中的普遍现象，并且渗透到了人类生活的方方面面。

孩子能够迅速有效地继承各种文化信息，也是让代际创新能被传承下去的原因。证据表明，孩子，特别是青少年，正处在技术和文化变革的前沿。

系统的研究和观察表明，孩子正推动着语言的变革。移民儿童可以毫不费力地学会他们上一代可能永远都无法掌握的异国语言。[2] 事实上，移民儿童担任着他们父母的语言文化翻译官。当来自许多不同语言背景的人汇聚在一起时，他们可能会发明一种非常简化的混合语言。而他们的下一代会把这些简单的沟通系统发展成完全融合各个语言体系的克里奥耳语[3]。他们会经常使用新的单词、语法规则甚至新的发音。[4] 一个例子就是，在陈述句和疑问句的末尾使用“上升语调”[5]，曾经是美国加利福尼亚州一个名为“山谷女孩”的青少年小群体的特征。30多年前，美国流行乐创作歌手弗兰克·扎帕（Frank Zappa）和自己14岁的女儿录制了《山谷女孩》这首流行歌曲，让这种上升语调传遍美国，至今仍在美国30岁以下的年轻人中流行。

我们上了年纪的人听到这种上扬的语调可能会皱眉，认为它缺乏安全感和确定性。但事实上，语调上扬已经成为这一代人地位和力量的标志。[6] 学术导师和老板们也会经常对自己的下属使用这种语调。

年轻人，尤其是青少年，经常处在流行文化变革的前沿。19世纪初，青少年沉迷于一种性感而有侵略性的舞蹈——华尔兹，也同样痴迷于一种充满性爱描写而丑陋的新娱乐形式——小说。到了20世纪，摇滚乐、朋克、嘻哈、迷你裙、文身和套装运动服变成了主流。很不公平的是，我们婴儿潮这一代有着最不叛逆的文化革新——长发和吉他，而我们的孩子却要面对文身和穿孔这些令人不太舒服的潮流。

和人类比起来，文化传播和创新在其他动物中就相对少见了。但也有证据表明，动物们也有创新，主要负责革新的也是年轻一代。最著名的动物文化案例之一是日本猕猴，它们学会了用海水蘸甜土豆，这在洗去沙粒之余还会给甜土豆带来咸味。那里的科学家记录了整个文化变革的过程。第一个发明这种吃法的是一只处于青春期前期的母猴。[7] 而后，这种吃法便在其他幼猴中传播开来，然后再是其他母猴。然而有权势的老猴子却始终没有学会这样吃。

当然，许多技术和文化创新都由成年人主导，因为他们有着高水平的技能。但即使在这种情况下，孩子所拥有的新奇倾向也可能会改变这

些创新技术的使用方式。文化传播里的一个悖论是，成年人是天生的顺从者，他们倾向于采用其他大多数成年人都会采用的行为；而创新指的却是那些少数人刚开始做的事。年轻人，特别是青少年，更有可能采取各式各样不寻常的行为，这确保了各种古怪的发明得到保存和传承。

因此，童年并不是一个天真无知的年代，孩子也不会免于技术创新和文化变革的影响。恰恰相反，童年，特别是青春期，正是使这些变革被吸收、发展并闪耀光芒的时期。

“阅读”是门新技术

我们倾向于把自己这一代的创新视为“技术”，而过去几代人的创新在我们眼中却只是理所当然的东西。和现在的电脑、智能手机一样，纸质印刷的书本和木桌都是技术的产物，只是年代有些久了，仅此而已。

为了预测新技术对未来的影响，我们可以回顾现在已变得十分普遍的“过去的技术”。此时此刻，你的眼睛只是不断追踪着白纸上的黑色字符，而你却感觉自己全然沉浸在了这本书的世界里。把文字这种看似随意的符号变成让人身临其境的体验正是人类大脑最神奇的地方之一。神奇之处在于，大脑的阅读能力是人类最近才有的创新。我们的大脑起初并不会阅读。[8]

每当你完成一个网站的文字识别安全测试时，你正无意识地向人类精密的大脑阅读能力致敬。就连最先进的垃圾邮件筛选程序都不能和我们人类相比。程序很难做到正确识别每一个重要的单词，更不用说理解由不计其数的单词组成的一本书的含义了。

认知科学已经证明，就像看、说、记这些最简单的行为背后，都经过了超级复杂的脑内计算。把众多书面符号转化为思想同样需要一个聪明的大脑。虽然人类耗费了数十万年才进化到拥有看、说、记等简单的行为能力，但发展复杂的阅读能力却只耗费了几千年的时间。是的，只用了几千年。

这怎么可能？为了能够阅读，我们重新利用了最初为其他目的而准备的大脑区域。同时我们也重塑和创建了新的大脑区域，专为阅读服务。我们用来书写的文字形状和灵长类动物用来识别物体的形状相似。毕竟，文字的形状可以是任意的，我可以使用任意的波浪形来代替表示树的单词“Tree”的开头字母“T”。乍看之下，中国的文字与英文字母没

什么共同之处，但实际上，许多语言在书面符号的形状上都惊人地相似：我们都使用了水平线和垂直线的组合，偶尔添加点或圆或半圆。

事实证明，“T”这个字母的形状对灵长类动物来说也很重要。对猴子来说，这个形状很可能表示着物体的边缘，它意味着可以抓，甚至还可以吃。猴脑里有一个特殊的区域专门用来关注重要的纵横交错的组合，甚至还有专门用来识别一条线是否水平或垂直的神经元。人类也用相同的大脑视觉区域来处理字符。人脑有天生的本能，可以利用交错的线和边界来区分事物。我们也利用这一点设计了英文字母表。

另一方面，灵长类动物的大脑在进化中已经变得能够处理对称的形状了，例如，字母“p”和“q”或“b”和“d”。猴脑虽然能区分垂直线、对角线和水平线，但对向左和向右的线条总是有着相同的反应。毕竟，在现实世界中，我们总是四处移动的，杯子左边的手柄从另一个方向看过来，就变得朝右了。

这就解释了为什么患有阅读障碍的孩子和成人在区分这些对称的字母时会很困难，也解释了我们神奇却令人费解的“镜像阅读”和“镜像写字”的能力。许多孩子甚至能够自发地逆转单个字母甚至整段文字。

倘若先天的大脑结构真的能限制我们的阅读，作家们就绝不会使用像“b”和“d”这样的字母了。事实上，人类的大脑已经能够区分这些对称形，甚至精细到了神经元的程度。发育中的大脑通过接触不同意义的对称字符，在神经网络中改变并加强了新的连接，从而克服了其原先无法分辨对称形的障碍。

这种对大脑神经连接的不断重塑，让我们掌握了阅读。通过阅读数以千万计的单词，这些大脑神经连接又不断地加强，让阅读过程变得毫不费力。如果孩子从小就开始学习读书，那他们就会在不知不觉中掌握阅读能力。

最好的一个例子就是心理学家常说的斯特鲁普效应（Stroop Effect）[9]。假设我给你看了用红色墨水印刷的“蓝色”这个词，并问你这个词是什么颜色的。比起问你用蓝墨水印刷的“蓝色”，你需要花费更长的时间才能回答，而且你很有可能会回答“蓝色”，而不是正确的“红色”。因为阅读是完全自动的过程，想要只注意它的颜色而忽略它的含义，是很难做到的。

如果大脑阅读区域已经连接的部分受到损害，就会导致特殊的阅读问题出现。经历过中风或者大脑某些部位遭受过意外损伤的患者会失去

读写能力。即使他们仍能正常地交谈和看东西，也无法弄清书面文字的含义。这也表明我们的大脑已经发展出了针对阅读的特定区域。

阅读已经深深地融入了我们的大脑和生活。如果不了解这段历史，我们可能会轻易地认为阅读能力是耗费数十万年才进化出来的，而不是短短的几千年。如果把阅读看作一项新的技术，你可能会对它给人带来的影响充满了担忧，认为曾经专门负责视觉和语言能力的大脑皮层被印刷品入侵了。学习不再通过学徒训练和实际操作的方式，而依赖于讲座和教科书。阅读障碍、注意力缺失障碍和其他学习障碍，这些迹象都表明我们的大脑不是为这种非常不自然的技术而设计的。

想象一下，如果我40岁才学会阅读，而不是4岁，那么对我而言，走在繁忙的街道上，路边的各种信息会不断地干扰着我。我会不得不停下来，看看标志上那些奇怪的字符，尽力地破解它们、回想它们的含义，然后再迫使自己把注意力转回街道上。如果开车行驶在布满广告牌的高速公路上，那危险性就更别提了。

那些生活在过去时代的聪明人，他们对阅读这项新技术的反应就是如此。苏格拉底[10] 认为，用笔记录文字是一个糟糕的主意。在柏拉图的《斐德罗篇》中，有几句话就像《泰晤士报》专栏里那些反科技作家写的那样，苏格拉底说：

> 如果人类学会了这项技能，就会在灵魂深处植入健忘的种子。他们会依赖写下的东西而停止使用记忆。他们不会再从内部本身，而是从外部获取记忆。它记录的也不是记忆本身，而只是提醒而已。用它来教导你的学徒绝对是不明智的。因为，你告诉他们许多事，却没有真正教会他们。他们看似掌握了很多，但实质上却一无所知。于是，人类失去了智慧，充满了不切实际的幻想，变成社会的负担。

苏格拉底担心阅读和书写会损害人与人之间带有互动性、批判性的对话，而这对反思极为重要。你无法和字符对话或者问它们问题。你很可能会认为一个观点是正确的，只是因为它被写了下来。

苏格拉底还认为，书写会降低人的记忆能力。在古代世界，诗人有着能记忆成千上万节经文的惊人能力。荷马的史诗仅通过记忆在吟游诗人之间口耳相传，但倘若有了《伊利亚特》的书面副本，人们为什么还要费力去记忆它呢？这些来之不易的记忆技巧会随着纸上文字的到来而

消失。

当然，苏格拉底是正确的，读书与谈话截然不同。我们现在的确更倾向于接受被书写下来的事情，也没人能把《伊利亚特》背得烂熟于心了。阅读确实从各方面重塑了我们的文化和思想。伴随着读写的兴起，[11] 也出现了个人主义和隐私的现代概念。但大多数读者都会同意，阅读带来的好处超过了弊端。

对我们这些老读者而言，读写还有鼓舞人心的另一面。许多古老的演说、歌曲和戏剧被读写彻底改变了形式，但它们并没有被取代。我们可能不会背荷马的诗了，但我们会继续阅读他的诗。很难想象一种人类文化媒介会彻底消失。至少还有一些人会唱歌和跳舞，并在诗歌朗诵会上大声地背诵诗句，不论是厨师还是木匠，也都和过去一样技术高超且热情洋溢。小说并不会取代戏剧，而电影这一当初令人畏惧的新文化，现在也已成为撼动我们的伟大艺术形式，然而也即将被不那么伟大的艺术形式所取代。

步入电子屏幕的世界

我们正处于另一场戏剧性的技术变革之中。此刻你可能正在盯着屏幕移动眼球，而不是看着书本。你可能会同时点开YouTube上的链接、给朋友发送消息、用Skype与你的爱人视频聊天，并查看Twitter和Facebook上的新消息，或者把玩任何能取代这本纸质书的新技术。

我们正在见证数码世界对下一代新生儿大脑的重塑。像我丈夫那样的嬉皮士，作为皮克斯公司的创始人之一，经常一边听着平克·弗洛伊德（Pink Floyd）的摇滚乐，一边在电脑交互图像的设计之中纠结。戴着耳钉、唱着饶舌乐长大的下一代则把这些图像视作平常。正如流行语和印刷品一样，这个数码世界同样是他们青少年时期的一部分。奥吉和他的同龄人能在很小的时候接受这些高科技。奥吉能在智能手机的搜索引擎上查找“托马斯小火车”，却不知道“托马斯”和“小火车”这些印刷字的含义。

我们完全有理由相信这些年轻的大脑会变得和我们的不同，就像能够阅读的大脑与无法阅读的大脑具有显著的差异一样。但这些差异到底是什么？又会有怎样的影响？这些影响是好还是坏？这又是另一个问题了。

“装置”的故事告诉了我们，为什么很难弄清这些新技术对后代的影响。一些新技术真正重塑了我们的生活、思想和整个社会。几乎在每一种新技术普及之前，人们都会报以过分夸张的焦虑或期待。但当它真正普及之后，人们又几乎注意不到它，并理所当然地默认它的存在。

书籍确实改变了一切，而几乎被我们遗忘的电报也是如此。[12] 在电报发明之前，信息一直在以快马加鞭的速度传递，而眨眼间它升级成了电子信号，从每小时10公里的速度跃升到每小时数百万公里。当时的人们同样对电报持有类似的畏惧。1858年，《纽约时报》声称电报是“草率、仓促、不安全的，它让真相来得过快。我们毫不怀疑它会造成巨大的危害”。火车则是一个更激进的游戏规则改变者。直到19世纪，地球上还没有人能每小时移动30公里这么快。火车和电报确实改变了人类的生活方式，甚至没有同时代的技术可以与之匹敌。然而，现在的我们却完全忽略了它们也曾是高科技的产物。

技术变革会导致重要的文化变革。同样，这种变革也是不可预测的。在20世纪即将来临时，对于接下来会流行哪一种独特的文化形式，美国曾有过激烈的讨论。人们猜测着各种美国小说和美国交响曲，但没有人猜对这场变革会是电影。犹太移民商人和歌舞杂耍艺人把这种当时只发展了几年的新技术在加州南部的荒野中发扬壮大。

科技之于孩子，就像阅读之于我们

我们成年人容易错误地估计技术变革的影响，原因之一是它对成人和孩子有着非常不同的影响。像许多其他人一样，我觉得互联网把我的经验和生活变得支离破碎。但这并不只是互联网本身造成的，而是因为我作为一个成人进入了数码世界。

我们这一代人在童年运用开放和灵活的大脑掌握了阅读技能，而现在出生的这一代将会沉浸在数码世界里，不知不觉地适应它。这一代人才是数码原生代，而我们只能算是数码时代的移民，还带着磕磕绊绊的口音。

我需要花很大的努力去适应让我无所适从的互联网。这是因为对成年人来说，学习一项新技术需要认真、细心、有意识的学习过程。而这种专注是成年人非常珍贵的资源。

甚至在神经元的层面上也是如此。[13] 当我们集中注意力的时候，大

脑中负责设定目标计划的前额叶皮层会释放胆碱类的神经递质。但这些能促使我们学习的化学物质只能传递到大脑的某些特定部位。前额叶皮层也会释放抑制性的化学物质，从而阻止大脑其他部位发生改变。因此成年人在学习一项新技术的时候，大脑只能进行一点点细微的改变。

> 孩子大脑[14] 的注意力和学习能力的运作方式则完全不同于成人。年轻的动物和人类有着分布更广的胆碱类神经递质，这让他们不需要专注和计划就能学习了。一切新鲜的事物，无论是多么令人惊讶的，还是看似无用的或杂乱无章的，年轻的大脑都能让孩子轻松地掌握这些庞杂的信息。

于是，在数码时代长大的孩子将会像我们掌握阅读能力一样，自然地掌握这个时代特有的技术。但这并不意味着这些孩子的经验和大脑不会被互联网影响和改造，这对生活在20世纪、泡在印刷世界里的我，和生活在19世纪、目不识丁的农民来说，都是一样。

时代的棘轮正在徐徐向前。而这一转型时代最艰难的就是，我们难以看到长远的历史变迁。在未来，我们一定会发现，我们出生前的世界还像刚刚创世纪的伊甸园，而我们的孩子却生活在像电影《疯狂的麦克斯》（*Mad Max* ）所描绘的那个光怪陆离的末日科幻世界里。

让时代的棘轮徐徐向前

在现代科技带来的各种影响中，哪些是对于现在的人们，尤其是悲观者来说，特别巨大的变化，又有哪些较小的技术革新被棘轮效应放大了呢？

数码时代的悲观主义者有时会把有关人性的微小变化当成世界末日般的心理变革。虽然数码技术对两三岁孩子的长远影响尚无定论，但我们能确定智能手机和社交媒体对青少年的直接影响。现在那些放学回家后就给朋友发信息、更新Instagram页面的青少年们，真的比从前一回家就看肥皂剧重播的上一代更糟糕吗？

媒体学者达娜·博伊德（Danah Boyd）[15] 花了数千小时研究了许多来自不同背景的青少年，系统地观察他们如何使用技术，并询问他们对这些新技术的看法。她得出了结论。

> 这一代年轻人用社交媒体做着年轻人们一直以来都在做的事：建立自己与朋友和同龄人的联系，疏远他们的父母，搞暧昧、聊八卦，还有霸凌、反叛和尝试各种新事物。

事实上，社交媒体正是当代青少年们用来逃离家庭压力的主要途径，因为仅仅是从打开的窗户爬出去，沿着管子滑下来然后离开房子，或者仅仅是走出大门离开家，都已经不现实了。越来越分散的社区让没有什么交通工具的青少年们完全无法逃离自己的家。没有车，你在洛杉矶寸步难行。上一代人用来逃家的各种乡间小路和荒野营地已经被互联网的虚拟世界取代了。

同时，博伊德认为互联网技术确实像书、印刷品和电报一样，对年轻人有着巨大的影响。以前那些恶意的嘲讽终会消散在充满异味的更衣室里，但现在却可以一瞬间传遍世界，然后永远留在服务器上。青少年必须学会面对这些新技术不善的一面。

学者马德琳·乔治（Madeleine George）和坎达丝·奥杰斯（Candace Odgers）[16] 最近的科学研究也得出了类似的结果。他们发现，美国青少年普遍被动地沉浸在数码世界中。他们平均每天发送60条信息，78%的孩子拥有能上网的手机。但他们在网络世界中的遭遇与现实世界中非常相似。在学校里受欢迎的孩子在网络上依然很受欢迎，欺负与被欺负的关系在网络和现实中都是一样的。而比起互联网上的陌生人，亲密的家庭成员更有可能对青少年带来创伤和威胁。

乔治和奥杰斯同时也将父母们对互联网最普遍的担忧和焦虑进行了分类，并发现没有证据能支持他们的这些观点。真正的问题却是大多数父母都没有想到的，那就是LED屏幕会损害睡眠，无论成人还是孩子，都会受到它的影响。

虽然我们并不确定，但上述三位学者所描述的局面比起改变，有更多的持续性，这很可能也适用于人们对高科技的其他担忧。一些悲观者担忧人们会迷失在与机器人这类非人类模拟器的交流中，把机器人看作同样的人类。但孩子早已和许多虚构的故事人物、动漫形象打交道了，而这些完全虚构的人物角色比机器人还要生动得多。正常的孩子都会被这些吸引，他们的祖祖辈辈也是如此。现在这些对着机器娃娃哭闹的孩子真的与狄更斯时代哭着要洋娃娃的孩子不同吗？孤单的寡妇与聊天机器人对话又和过去看着照片和死去的丈夫说话有什么区别呢？虚拟世界中的浪漫又和加拿大的禾林出版社[(9)] 出版的书中的浪漫有何不同呢？

我们也越来越依赖高度抽象的符号，以此替代面对面的交流，这又有什么不同呢？以发信息为例，许多青少年一天要发几百条信息，这绝对是最让我们感到困惑的科技成就之一。我们已经能够用手指和电子的力量来替代电报了。我们也可以拿短信和固定电话来做比较，属于昨日伊甸园的固定电话在当时也是令人震惊的。

至少从学会写字甚至从发明语言开始，人类就在使用抽象符号交流了。英国著名的哲学家伯兰特·罗素和他的缪斯女神奥托琳·莫雷尔夫人（Lady Ottoline Morrell）利用伦敦的邮政系统交流，一天写好几封信；法国作家马塞尔·普鲁斯特同样会使用巴黎的气送式电报卡（petits bleus）。伦敦邮政系统一天发送12次，而巴黎的电报卡可以在发信后两小时送达。作家亨利·詹姆斯的短篇小说《大好去处》（*The Great Good Place*）在故事中描写的是与现实生活脱离的乌托邦幻想，其中讽刺了每天扑面而来的电报，与随之而来的各种来不及处理的职责。相信今天电子邮箱里塞满了邮件的人一定不会对此感到陌生。

互联网会让人丧失专注力，这是对互联网的另一个担忧。对成年人来说的确如此，因为已成年的我们专注力有限，保持专注的模式也很难改变。所以对很多从小把专注力放在阅读上的人来说，用看书的方式来浏览网页会非常不适应，因为你很难忽视网页上所有令人分心的事物。但正如我们所见，如今课堂上要求的高度集中的注意力，也是近代文化的产物，优点与缺点并存。

我们在上课和阅读时能够自然而然地集中注意力，是因为我们从儿童时期就习惯于采用这种专注方式。每个时期和不同的环境下都会有不同的专注方式，它们都是自然而有价值的。虽然我没有体验过觅食者或猎人眼观四路、耳听八方的专注方式，但幸运的是，童年时期满满的照顾经验让我得以掌握相同的古老技艺，可以在工作的同时分心照看自己刚出生的孩子。

正如我们怀念从前的猎人和能同时照顾五六个孩子的母亲那样，也许我们数码时代的子孙也会缅怀我们这一代的阅读技巧。20世纪的超级阅读能力也许会渐渐消失，或者变得只存在于那些极度狂热的爱好者之中，就像今天的人们对打猎、诗歌和跳舞的热爱一样。但即使人类历史发展到旧技术被取代的时候，原有的技术也不会完全消失。

网络世界的希望与迷失

然而，数码时代的悲观主义者可能担忧对了一件事。博伊德对青少年的研究表明，的确会有一些重大的变化发生。虽然很难确定那究竟是什么，但互联网似乎与电报式的革新有相似之处。这与沟通的速度或性质的改变无关。短信和电子邮件并不比电话和电报的传输速度更快，内容也没有更多或更少。

但在我们能与之交流的人数上，确实存在革命性的差异。研究表明，大多数人的大脑只能记住与100人左右的交流状态，这大约是一个村庄的人数。[17] 城市的崛起让我们把对村庄的定义从地理上转变为社交上。大城市的居民学会了对路上的行人视而不见，这一点是让小村庄的人非常反感的都市文化。邮局和快递只能把城市里的一小圈人联系起来。

互联网则让这个小交际圈无限地扩大。当我们用谷歌进行搜索时，与我们交流的并不是一台超级电脑，而是几百万人信息的汇总。Facebook最开始只是一种数字化的网络社交方式，但它迅速发展壮大，超出了创造者的预期。虽然我们的大脑只能记住一个村庄的人，但我们可以利用互联网与整个地球的人类交流沟通。

城市里的孩子已经学会了城市中的社交技能，但我们尚未开发出类似的网络浏览技巧，想要弄清我们应该与谁交流似乎要困难得多。我们可以自动忽略街上令人讨厌的陌生人，但很难过滤掉网上令人烦躁的匿名评论。在网络世界里，我们就像大城市里的游客一样，迷失其中。

尽管如此，大城市的居民也从未成功地把曼哈顿变成皮奥里亚，因为这并不是他们真正想要的。悲观主义者描述的这种矛盾情绪也代表了人们对城市的复杂情感特征：游走在好奇与兴奋的希望，以及孤独与异化的迷失之间。

甚至早在印刷书出现之前，罗马诗人贺拉斯和日本女性文学家紫式部就用文字写下了他们对城市生活的期望：简单、正念、富有意义。或许我们需要一些古希腊修士或佛教静修者在数码世界里的版本。我的一位朋友对此非常向往，每周都会把所有电子屏幕关闭一整天，作为“无数码日”。但如果我们无法再回到大城市的话，修士的生活也就不那么吸引人了。

给孩子一个世界，让他们重建

关于技术的这些问题暴露出了传承与创新、依赖与独立的悖论关系，这些也是为人父母的主要矛盾。我们要给孩子提供一个全面、稳定、安全的数码环境，但又无法控制或保证他们未来的发展方向。

乍听之下，我好像只是建议家长们顺其自然，承认技术和文化变革的必然性，把孩子的发展放手交给智能手机。但请记住，文化与技术棘轮的前行同时取决于两代人。没有传统，就没有创新。虽然父母们不应指望孩子简单地复制上一代的传统，但如果父母们没有把自己的传统、技能、价值观和新发现传承给孩子，那下一代的创新也就不可能实现。

我们需要为孩子提供一个结构严谨的稳定环境，这正是保证他们自由无序、随心所欲地尝试和发展的前提。给他们一个世界，让他们重建。这正是我们努力向孩子灌输各种传统技术、文化制度和价值观的原因。让孩子学会这些，并将它们进化到自己的时代。

我的孩子因为知道书对我的价值有多大，才体会到了电子屏幕的价值。我还希望书籍也能继续成为他们生活的一部分。即使奥吉和他的同龄人的文化建立在《飞机总动员2》（*Planes 2* ）等数码创新之上，他也知道《野兽家园》（*Where the Wild Thing Are* ）、《绿野仙踪》（*The Wizard of Oz* ）是他祖母文化基石的一部分。我祖父的古老犹太传统也以同样的方式存在于我和兄弟姐妹的脑海中，即使大部分只是不怎么好笑的笑话、奶油芝士和烟熏大马哈鱼。

> 父母，特别是祖父母，他们的重要任务之一是给下一代提供文化历史感和延续性。如果失去了和历史的联系，那我们的下一代就会失去很多东西。为人父母，而不是教养子女，是成为一座桥梁，沟通起过去和未来。

但我不能也不应该期待子孙们将有和我一模一样的传统文化和价值观。无论好坏，他们将创造属于自己的数码时代、属于自己的世界。找出如何在数码时代中生活是他们的责任，而不是我们的。

当然，在经历了幼年的亲密关系后，我们会感伤于孩子在渐渐向新人类转变，还有那些难以理解的成长趋势。虽然对父母来说算是悲剧，但至少有一个充满希望的想法是，科学研究已经表明，我的孙子、孙女不会像我那样，对互联网感到那么分离和疏远。对他们来说，互联网是时代的基石和根本，就像被我翻烂的平装印刷书一样，代表了这个时代文明的顶端。

尾声

养育孩子的意义

我已经详细描绘了亲子关系与教养模式之间的不同。养育孩子是人类工程中最根本、最深刻、最宝贵的一部分。它不是做木匠活，誓要将孩子按照明确的模样去雕琢。相反，为人父母就像在园子里种花，旨在提供一个营养丰富、安全稳定的环境，让各式各样的鲜花茁壮成长；旨在为孩子提供一个健康、强大、多样的生态系统，让他们自己创造具有无限可能的未来。每一对父母和子女之间都会形成非常特别的爱，这是一种长期、奉献的爱，没有任何附加条件。

在教养模式下，照顾孩子成长的价值是能够量化的，衡量的依据是孩子成年后作为成人的价值。在我们急着比较照顾孩子和其他活动的价值之前，让我们先停下来，欣赏、赞叹一下父母和子女间那独一无二的美好关系。正如哲学家所说，这种关系的本质就非常有价值，而不是因为它是能让我们获益的工具。照顾孩子这件事本身就是有意义的，而不只是因为我们未来可能会获得孩子的回报。

如若仔细思考照顾孩子的价值和蕴含其中的道德，我们就会对价值观和道德观本身有新的认识。哲学经典中的道德观对亲子关系不太适用，约翰·穆勒（John Mill）的功利主义[1] 就是其中之一。功利主义认为人们应该选择那些能带给他们最大效益的行为。另一种哲学观点，康德的道义论[2] 则认为，所有人的行为都要遵循某种绝对统一的道德秩序。

但这些观点都没有涉及养育孩子的实质。当代功利主义代表人彼得·辛格（Peter Singer）[3] 认为，从逻辑上讲，尽管存在争议，但一个彻头彻尾的功利主义者会推断认为，人们不应该去照看那些有严重残疾的孩子，甚至不应该让他们活下来。因为这些孩子能够体验到的幸福无法抵消他们给照顾者带来的痛苦。但这种逻辑对我们来说实在是太疯狂了。

我们甚至不用想得那么极端，就能够发现功利主义并不适用于照顾孩子这件事。想想很多家长都在选择公立学校还是私立学校上犹豫过。读公立学校也许对家里每个人都好，而上私立学校也许只对孩子一个人

有好处。那么，按照功利主义里“最大效益”的逻辑，我们应该选择公立学校。但家长自发的道德感会想为孩子提供最好的一切，这最终也许会促使他们选择私立学校。

同样，康德的道义论也并不适用。照顾孩子是大善的行为，但它不是、也不应该是普世的命令。许多人可能深深关爱着他们自己的孩子，但对社会上的儿童问题却漠不关心。当然，还有很多人因为各种原因连自己的孩子都无法照料。

这些思考都涉及了养育孩子的核心悖论：普遍性与特殊性、依赖与独立。我们对下一代那独一无二的爱让我们很难找到一个类似功利主义或道义论的普适准则。哲学经典认为人的道德观是独立自主的决定机制，能帮助我们处理人与人之间的关系。但为人父母的道德观却涉及把一个不能自己做决定的孩子变成能够自治的成人。

另一种关于道德的哲学解释可能更适用。20世纪的哲学家以赛亚·伯林[4] 站到了穆勒和康德的对立面，主张“价值多元论”。我们有多种不同的价值观，而且它们之间并不相容。没有办法权衡彼此，也没有任何一种价值观能胜过其他。我们不能用单一的维度去衡量这些价值观，无论是正义或怜悯、利他或自主，还是爱尔兰诗人叶芝所说的“生活或工作的完美”。没有任何一种是最好的，并且在现实生活中，我们时常需要在它们之间做出选择。

伯林认为这使得人类的生活不可避免地变得悲惨起来，他的确是对的。但这也正是人类生活如此丰富而深刻的原因。在照顾孩子这方面，伯林的理论比穆勒或康德的更适合。

就连最初生孩子的决定，也不是通过理智地评估孩子和生活中其他的价值来达成的。哲学教授L. A.保罗（L. A. Paul）[5] 认为，没有任何理性的方法可以让你评估到底是要孩子，还是不要孩子。

我们如何能做出理性的决定呢？经济学家的回答是：思考你各种不同选择后可能出现的结果，再通过权衡每种结果的价值多少和可能性大小，算出预期效用，最后选择效用最高的那种就行了。想想宝宝灿烂的笑容是否能照亮你所有的不眠之夜？在现代社会，我们觉得自己可以想象生孩子后的生活，并以此做出决定。

但保罗认为这样就会有一个问题，因为只有在生了孩子之后，人们才会真正知道有孩子的生活是什么样的。也许看看别人的孩子会给你一

点提示，但这种对一个生命铺天盖地的爱并不是你能事先理解的。也许你甚至对别人的孩子一点都不喜欢，却对自己的孩子爱得要命。当然，你也无法事先了解有孩子以后的繁重责任。这些都导致你不能理性地做出决定。

我认为问题更加严重。理性决策的假设是在做决定前后，人是不变的，具有相同的价值观。如果我想决定是否买桃子或者梨，我可以放心地假设，如果我现在更喜欢桃子，我在买了桃子之后也仍会喜欢桃子。但倘若这个决定会把我变成一个具有不同价值观的人呢？

有了孩子以后，我的价值观也会渐渐改变，原因是下一代的美好生活真的会比我自己的幸福更加重要。“我会为自己的孩子奉献生命。”这听起来有些戏剧性，但这正是每个家长一直都在做的，无论何时，也无论事情大小。

> 一旦我做出了要为孩子付出的承诺，我与之前的那个我就不再是同一个人了。我的自我里又多了另一个人，即使他还只是个无助的婴儿，无法给我带来任何好处，即使他的欲望和目标也和我的完全不同。这就是依赖与独立悖论的核心。

有孩子之前的我需要为有孩子之后的另一个我做决定。如果我有了孩子，未来的我对孩子的关心会胜过对我自己和其他所有的一切，而且那时的我也无法想象没有孩子的生活。相反，如果我没有孩子，那未来的我也会是一个完全不同的人，有着不同的兴趣和价值观。是否要孩子的决定不仅决定你究竟想要什么，更决定你将会成为什么样的人。

伯林提出的不可互比的多元价值论，为我们思考是否要孩子提供了指导。在任何功利主义或道义论的观点下，如果人们选择不要孩子，那就是因为他们觉得照顾孩子不是那么有价值。如果照顾孩子真的能让所有人的处境都变好，那么不要孩子的决定就会是自私的或错误的。事实上，那些不要孩子的人有时对照顾孩子这件事的确抱有怀疑或者敌意的态度。选择“无子生活”就暗示着孩子是对自己的局限或压迫。

伯林认为这导致了人生悲剧的观点其实也是一种安慰。人生的价值是多方面的，没有人能够面面俱到，在每个方面都做到完美。决定不要孩子的人也能够在不贬低养育孩子价值的前提下，探索人生其他方面的价值。决定不要孩子的英国作家、20世纪女性运动的先锋弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）[6] 有如下智语：“永远不要假装那些你没拥有的

是不值得的。”

当然，这也适用于那些决定要孩子的人。要孩子的决定会与生活中的其他价值相冲突，例如全心全意地投入工作、做在孤独中沉思的隐士或者仅仅只是用尽全力享受生活中美好的一切。同样，如果你选择这些生活方式，也意味着你会放弃养育孩子的宝贵生活。

正如保罗指出的那样，没有任何完全理性的方法能帮你决定要追寻哪些价值。她认为如果你的价值越多元，那生活的总价值就越高。养育孩子的好处之一就是你能见证他们的成长。对孩子的重点关注只需占用生活中的少数几年，在要孩子之前和之后的阶段，你都能和生活中的其他价值兼容。你可以将生活分成不同的时期，每个时期都有不同的价值。

即使这样，也没有完全理性的方式来决定，只专注于一种价值的生活是否比价值多元的生活更好，每个阶段都着重于一种价值的生活是否比各种价值都交织在一起的生活更好。

我们能够确定的是，这些选择都是关于你将成为什么样的人的决定，涉及个人自主的核心，所以每个人应该尽可能自由地去选择，特别是在是否要孩子这样的复杂问题上。

伯林的多元价值论是他为多元、自由、民主辩护的基础。工作自由、婚姻自由、信仰自由……这些价值都是民主的核心，因为它们定义了我们本身。即使大多数人都推崇某种工作、婚姻或信仰方式，认为它们能抵达人生的最大价值，按照多元、自由、民主的理念，我们也不能把这些价值观强加给他人。

养育孩子的价值也是如此。正是因为这个决定会产生深远的道德影响，改变人们的生命轨迹，我们才更应该尊重每个人的选择。读到现在你会很明显地发现，我个人把养育孩子的价值放在很高的位置上。许多有着宗教信仰的人也一样，并且经常把养育孩子的价值作为反对避孕或堕胎的理由。但我认为，正因为养育孩子的价值如此珍贵，会发生如此多的变化，在道德伦理上又如此重要，避孕和堕胎才必须尽可能向大众开放，让人自行决定。我40岁时意外怀孕了，并决定堕胎。这是一个艰难的决定，但谢天谢地，这是属于我自己的决定。

一旦你有了孩子，在孩子、工作、他人和自己之间平衡职责的各种决定也会给你的生活带来一系列深切的难题。当你深深地关注孩子时，你就不再只有一套价值观和兴趣了，也不再只是把那些不同的价值观和

兴趣相互权衡或是协调一下。为人父母后，你的自我会被扩大，里面包含了另一个人，也就是孩子的价值观和兴趣，即便他的价值观和兴趣与你自己的完全不同。但是当他的价值观和兴趣既是你的、又不是你的时，你要如何权衡或是协调呢？

答案就是，永远别想有简单的答案。伯林指出，当价值相互冲突时，我们只能在现有条件下尽全力做到最好。没有绝对意义上“最好”的决定。我们需要面对并接受内疚和后悔，以及随之而来的安慰。

个人选择与公共政策

我们与孩子的道德关系之下潜藏的悖论也可以帮助解释政策制定中的一些拉扯状态。如果照顾孩子只是一份工作，那我们可能会觉得任何训练有素的人都可以胜任，甚至孩子更应该由育儿专家来照顾。但对于年幼的孩子，特别是已经长大一点的孩子来说，我们并没有这样的想法。父母对孩子的特权和责任正是亲子关系为何如此吸引我们的原因。

一般在政治上，我们有两种观点，一种更强调个人利益，另一种更强调群体利益，比如社群或国家，但是孩子这个群体似乎处于两者之间。如果假设孩子是父母利益的一部分，我们会感到不太对劲儿，但如果假设他们不是，也一样不对劲儿。

这给许多真实而复杂的政治问题造成了很大的影响。例如，教育是否应该基于个人的选择，让父母有权利自由地抚养孩子，不管他们是把孩子养成虔诚的基本教义派还是嬉皮士？是否应该让家长参与到公立学校的内部决策中，因为公立学校用的是纳税人的钱？是否应该把打骂孩子的决定权留给父母？还有要不要让父母决定孩子是否接种疫苗？甚至让父母决定要不要带孩子去医院接受治疗？或者相反，我们应该坚持让整个社会来参与决定孩子应该学什么，以及应如何对待他们？

至少在某种程度上，我们愿意赋予人们对自己生活的责任和权威，只有这样，才能保护人们免受自己最糟糕的那些冲动的影响。但如果这些糟糕的冲动会影响他们的孩子呢？目前我们对此的解决方案是让弱势的孩子不断地在亲生父母与补贴不高的养父母或孤儿院之间来来回回。但有什么更好的办法吗？伯林的原则再次指出，这没有统一、简单的答案。

资源从哪里来

是否要孩子是每个人自己的决定。虽然很难界定父母和社区对孩子的事有多少话语权，但我们都赞同养育孩子这件事本身及其后果都十分重要。我们都知道这需要耗费很多的时间、精力还有金钱。根据最新的统计，在美国养育一个孩子平均需要花费24.5万美元，[7] 这还没有算上读大学的钱。

我们怎样才能保证孩子获得成长所需的资源呢？这个目前最紧迫的问题我是可以回答的。实际上，美国有许多孩子无法获得这些资源，这也是正在缓慢演化的丑陋灾难之一。年复一年，严峻的统计数据已让我们烂熟于心，被视作理所当然。在这个地球上最富有的国家，有超过1/5的孩子生活在贫困之中。与其他年龄段的贫困人口相比，贫困儿童的比例是最高的。照顾孩子的人，特别是照顾年幼孩子的人，他们的收入要比任何其他群体都少得多。而且，这场灾难正在不断恶化：过去10年中，美国的贫困儿童占总人口的百分比实际上是不断上升的。比贫困的处境[8] 更糟糕的是，有越来越多的孩子在孤立和混乱中成长。

在小规模的狩猎采集社会中，资源默认会流向孩子及其照顾者。正如前文所述，人类那与众不同的显著特征，例如配偶关系、祖父母隔代养育和异亲抚养，都旨在确保资源流向孩子，就是因为孩子不能自己生产这些资源。这些进化的冲动至今还在。给饥饿的孩子提供食物的内在冲动甚至比我们能够经历的任何情感都要强烈。

但这种小规模的个人冲动很难转化为前工业和后工业时期的社会政策。在工业时代，资源是对完成目标任务的奖励，当然也可能是纯粹的运气。如何获得这些资源是每个工人自己的事，他们照顾自己孩子的花费也只是变成了消费者支出中的一项统计数字。我们在政策上没有一种明确的方式来体现养育孩子的特殊价值。

于是，如何照顾孩子就陷入了困境。特别是在美国，父母和孩子会因此受到双重的束缚。父母要么放弃工作，即放弃筹集资源的手段来照顾孩子，要么想办法获得足够的钱，作为请他人照顾子女的报酬。无论哪种方式，都不可避免地意味着照顾孩子的人在美国是收入最低的。

当然，有时解决问题的办法就是把孩子所需的资源与婚姻联系起来，这就是经典的“核心家庭”（nuclear family）模式。父亲在外工作，与不工作的全职妈妈共同分享自己的收入。对有些人来说，这种养育孩

子的方式是一种在所难免的自然趋势。但实际上，这种独特的做法是在19世纪和20世纪的工业化进程中才慢慢兴起的。

研究得知，女性是从20世纪70年代开始离家上班的，但我们似乎忘了，男人离家上班也是从近代才开始的。[9] 直到19世纪甚至20世纪，美国大多数人还都在农场上生活和工作，或者在当地的小作坊或小企业中工作。1830年，70%的美国孩子的父母都在农场工作，只有15%的孩子生活在有全职妈妈的“核心家庭”中；1930年，只有30%的孩子的父母双方都是农民，而“核心家庭”的比例上升到了55%；到了20世纪70年代，趋势再次改变，到1989年，“核心家庭”只剩下不到1/3的比例，大多数孩子，他们的父母都会离家工作，或者成长在单亲家庭中。之后，单亲家庭的比例继续上升。截至2014年，超过30%的孩子是在单亲家庭[10] 中长大的。

在农场，父母双方或者整个家庭都会在工作的同时照顾孩子。随着工作地点和家庭分开，照顾孩子也和日常工作分开了。现在看来，全职妈妈的缺点非常明显，这导致女性不能体验到事业带来的满足感，也使得妇女和孩子完全依赖于男人，让她们变得十分脆弱。同时，这也将男人与孩子以及对孩子的照顾隔离开了。当其他原因导致的离婚变得愈加普遍时，这个缺陷就尤为明显。如果获取孩子成长所需资源的唯一办法就是凭借法律来强迫不满的前夫，那就会使得单亲家庭的孩子备受伤害。

至少从20世纪70年代起，全职妈妈的模式就渐渐瓦解了。这也是妇女运动的结果，目的是让女性有权获得更多的自主。女性经济实力的上升也是影响因素之一。家庭平均收入一直都是由职场女性来维持的。但全职妈妈的模式消亡后，却没有其他养育体系适时地出现。

这个变化对孩子来说是灾难性的，特别是对低收入家庭的孩子来说。在狩猎采集或农业社会中，整个群体的人都在照顾孩子。在传统“核心家庭”里，至少有一对夫妻为孩子提供着关怀和资源。但在现在的美国，孩子的抚养通常只取决于一个单亲妈妈，她要在全职工作之余来照顾孩子。于是就有了恶性循环，贫困的孩子长大成人后，他们的下一代也很有可能得不到基本资源的保障，不断造成社会的不平等和分化。

对此，大多数文明国家已经采用了一套大家都很熟悉且直接的解决方案，他们都认识到，为孩子提供成长资源不仅是亲生父母的责任，更

是整个社会的责任。这些政策就是诸如产前护理的普及、护士的家访、男女带薪育儿假、普遍和免费的学前教育、直接对父母进行补贴等，它们在道德上和实际效果上的好处也不必多说。

这些政策的确改善了孩子的成长环境，也是所有社会科学研究领域[11] 最明显的结果之一。多项研究表明，这些幼儿时期的干预措施对孩子成年后有着很大的影响。护士的家访为孩子提供了额外的照顾，并给父母提供了育儿建议，还有高质量的学前教育、父母的带薪产假或者仅仅是金钱上的补贴，有了这些干预的孩子在成年之后有着更高的收入，违法犯罪的可能性也会大大降低。

这些证据也支持了雕琢孩子的教养模式吗？并非如此。这些只是证明了育儿干预对整个群体的可能性，但用它们来预测某一个孩子将来的成败是很困难的。至少，这些干预措施并没有对孩子的考试成绩有着立竿见影的影响。也许你会有这样的期望，在儿童阶段的某项干预会让孩子长大后成为某种特定类型的成人。但事实上，经常会有许多"潜在效应"[12] ，只有在多年之后才能被观察到。儿童时代的干预措施的确会影响孩子成年后的健康和幸福，但那是因为这些早期的资源给孩子提供了能够塑造自己未来的发展平台。

有一种为孩子提供资源的有效方法是面向所有人免费开设高质量的托儿所和幼儿园，这是当前美国儿童政策的焦点议题之一，也是罕见得到了民主党和共和党双方支持的政策。但即使在今天，木匠式的教养模式和园丁式的"为人父母"这两者之间依然充满了矛盾。

> 幼儿园的老师和工作者往往有着类似"园丁"的特质。"幼儿园"这个词本身就和"学校"不同，描绘的是一座让幼儿成长的花园。

但幼儿园正经受着两组具有木匠式思维的人员的双重夹击。一边是父母，他们想把自己3岁的孩子塑造成考进哈佛大学或耶鲁大学的名校生；另一边是官员，他们希望用考试中的高分来衡量教育的成果。这两队人马都想用木匠式思维来改造幼儿园。一位纽约的母亲起诉了[13] 她孩子上的幼儿园，因为她希望孩子能在幼儿园尽情地玩耍，而不是在准备考试。我们甚至可以从"幼儿园"这个词渐渐被"学前班"取代的过程中看到这一点，人们变得越来越倾向于认为，让孩子上学比只是照顾他们更有价值。

学前教育被当成让孩子考试得高分的工具，这种观点是错误的，甚至错得让教育的意图都倒退了。应该把幼儿园或学前班视为在流动性大的工业社会里，为分散、无助的孩子提供照料的一种形式。现代社会的快节奏让我们很难用以前的方式养育孩子，我们已经不能依靠大家生活在一起的狩猎采集社会或农业社会的模式，也不能采用工业社会早期的全职妈妈模式。幼儿园正是另一种选择。

幼儿园应该是给孩子提供养料的花园，让他们不论贫富都可以在其中茁壮成长。与许多中产阶级父母脑海中所想的相反，幼儿园并不是雕琢孩子成功的第一步，也不应被当成为孩子上学所做的准备，因为养育孩子并不仅仅是为了要让他们在各种奇怪的考试中获得高分。

老人与孩子

养育孩子长大的过程是非常特别的，没什么能和它相比。不过，比起运用其他机构比如公司和学校所提供的资源，作为父母，我们应该在照顾孩子方面成为所有其他机构的榜样。很明显，当我们意识到孩子同样会现身于其他私人经验以及公共政策的领域时，爱和学习的悖论显得尤为突出。

工业社会的工作结构意味着，一些其他类型的照顾和对孩子的照顾一样，都遭受了困境。我们对他人的爱和付出与其他普世原则之间存在矛盾，在尊重我们所爱之人的独立性与承认他们有时必须依赖我们之间，也存在着同样的矛盾关系。即便与他人的关系处于道德、情感和生物学基础的核心，我们也没有发展出确实的政策来对此表示支持。因为这些关系并不像工作，能在经济和政治上表现出来。这在我们与孩子的关系中体现得尤为明显，因为这种关系是不对等的，我们需要付出很多的关心，这比我们预期的回报要少很多。

在我们对待老龄化问题的方式中，也能清楚地看到这一点。在我的丈夫埃尔维（Alvy）自己成为祖父时，他90岁高龄的父母开始需要别人照顾，特别是他那因关节炎和阿尔兹海默症而瘫痪的母亲。我们熬过了许多深夜急电、艰难的讨论和痛苦的决定。幸运的是，埃尔维的姐姐很富有，并且已经退休了，还和父母生活在同一个城镇，于是她肩负起了每天照顾父母的责任。最终，他们的父母搬到了有辅助设施的机构生活，那里也是他们去世的地方。这整个过程都让我们有种很糟糕的感觉，但我们也不知道如何去改进它。

我们对待老人的方式就像我们照顾孩子一样，是一场缓慢演化的无形灾难。无论你曾是个多么好的孩子，去任何一家“辅助设施机构”或“养老院”拜访你的父母都会让你感到十分心痛。我们无法为自己所爱的人提供一个有尊严的归宿，同时担心这是否也会是我们未来的命运。

就像我们对孩子有一种特殊的爱和奉献感一样，我们对父母也有相同的感受。这两种关系的价值都是内在的，而非工具化的。当人逐渐衰老时，任何努力都是徒劳的。我们没有塑造父母未来的可能，也没有办法避免自己以及所有人都会走向衰老和死亡终点的事实。

我们现在关心老人的方式与养育孩子非常相似。即使对像我这样的中年人来说，照顾年老的父母仍属于个人问题，几乎人人都有这个问题。就像我们不会把自己的孩子完全托付给一些育儿专家一样，我们也不想放弃自己对父母该尽的那份责任。

这意味着照顾老人的资源就和养育孩子的资源一样，主要也是由照顾者承担。近年来，照顾老人和孩子一直都是女人的责任，就像我丈夫的姐姐所做的那样。只有在能为照顾者系统地提供时间和金钱补助的情况下，这种照料的模式才有意义。

我们最终陷入了与养育孩子相似的双重束缚中：要么就得挤出时间自己照看老人，要么就得花钱请别人帮忙照料。于是，就像那些照顾孩子的人一样，老人的照料者也是全美收入最低的人。

至少我们还有社会保障机制，比如社会养老金和医疗保险。事实上，与孩子相比，我们为老人提供了更多的公共资源。但即便如此，这种模式也只不过是让个人选择要把多少通过工作赚来的钱花在未来年老的自己身上。

医疗保险和社会保障令人不解之处在于，它们只是另一种储蓄的形式。而事实上，它们应该是现在这一代人共同照顾上一代人的方式，好比带薪育儿假和幼儿园是当代人照顾下一代人的方式一样。

我们应该更多地思考和提倡照顾孩子和老人的内在价值，让这些基本的行为受到认可和支持。就像带薪育儿假一样，社会也应该为照顾老人提供带薪休假。就像社会已经正式认可，工作有时需要给孩子让步，社会也应认可，工作有时也要给老人让步，满足人们照顾父母的需要。

玩耍的价值

我们思考衰老的方式体现了有关爱的悖论，而学习的悖论则适用于其他领域。工作与玩耍、传承与创新之间的悖论关系并不局限于我们对养育孩子问题的思考上。对孩子的探讨让我们从另一个角度思考衰老，也让我们用全新的方式思考艺术和科学。

正如前面所说，童年的进化意义是为变异和创新的蓬勃发展提供保护。玩耍就是最突出的体现。玩耍本身恰恰是一种没有明显目标或结果的活动，但它却让我们探索各种不同的方案，各种运动、行为、逻辑和想象的可能。玩耍的本质是探索，而不是运用。因而它能成为童年的特征，这并不是巧合。

人类不仅有一个特别漫长的童年，而且即使在成年以后，我们仍然保持着许多像孩子一样显著的身体和心理特征，这就是生物学家所称的“幼态持续”（neoteny）[14]。成年后，人们也有着像孩子一样的开放性、好奇心，以及探索和玩耍的潜力。

更重要的是，成年人还拥有体育、艺术、戏剧、科学等一系列形式化的玩耍方式。这些也和孩子做游戏一样，有着对运动、物理和心理世界的全面探索，并结合了成人生活的兴趣、动力和目标。

工作是工业社会和后工业社会的核心，但它与玩耍和照顾之间都存在悖论关系。工作影响了照顾老人和孩子的资源，也影响了玩耍的资源。同样，工作影响了我们看待照顾的方式，也影响了我们看待玩耍的方式。

我们有时会把成年人的玩耍活动，无论是体育、艺术还是科学，看作个人的放纵，是需要购买力支持的另一种消费方式，或是有钱人的爱好。有时我们也会将其视为一种伪工作，因为它们最终会带来一些实实在在的好处，比如身体健康或精神状态的提升、改进的机器设备或更好的医疗产品等。每个申请科学基金的提案都必须用一个章节来论述研究它的结果是有意义的。

十分有趣的是，从长远来看，玩耍确实对成人和孩子都有着很强的实用性，特别是在科学发现方面。但这些实用的科学发现几乎都源于人们的无心插柳，而并非是以此为目标而得来的。为了能长远地达成各种目标，人们必须在短期内拒绝参加目标明确的活动，这就是对探索与运

用这对悖论的权衡。

> 我们为孩子提供各种玩耍的空间和资源，并不指望玩耍能马上给我们带来回报。对科学家、艺术家还有其他所有探索人类可能的人来说，我们都应该抱有类似的态度。

在前工业和后工业时期，很多成功的高科技企业都十分重视玩耍态度的价值。比如像谷歌和皮克斯等需要创造力的公司，会特意给员工提供玩耍的时间和空间。多年来，谷歌公司规定员工每周都要在他们认为有趣的想法上分配时间，而皮克斯公司的大楼里则有许多秘密通道和游戏屋。

我所见过的玩耍对成人和孩子产生价值的一个最典型的例子，来自20世纪20年代伟大的无声纪录片《北方的纳努克》（*Nanook of the North*）。这部电影追述了居住在北极圈的原住民，一个因纽特猎人纳努克和他的家人在地球上最恶劣的气候下，用自己的狩猎和采集技巧努力生存的故事。

电影中，纳努克给他刚学会走路的儿子制作了一个玩具小雪橇。父子俩都在雪中尽情玩耍，这一幕对于像我这样的加拿大父母来说非常熟悉。让我们思考一下这看似毫不起眼的举动。试想，在时间和物质上都仅能维持生计的情况下，这父子二人却拿起雪橇玩耍了起来。然而纳努克清楚，对于生活在冰天雪地中的人来说，在冰雪中的顽皮探索是对未来最好的投资。而生活在最富有国家的我们，却还没有明白这一点。

后记

为人父母是在一系列矛盾中寻找平衡的艺术

为什么要做父母？养育孩子为什么会让人感到有价值？

为人父母这件事本身是不值得的，因为它只会导向一个特定的结果，那就是创造出一个有特定价值观的成年人。但是，为人父母能让一个全新的生命走入这个世界。每个新生儿都是前所未有、独一无二的，都是由各种基因、经验、文化和运气组合而来的复杂产物。在呵护和照料下，每个孩子都将成为独一无二的人，创造属于他自己独一无二的生活，充满了快乐与悲伤、成功与失望、骄傲与遗憾。如果说他们的生命非常值得度过，那它一定是所有这一切的结合。我们对孩子那特殊的、无条件的爱，也意味着我们要对孩子的独一无二表示尊重和支持。

为人父母的成功在于养育成人的孩子能够自己做出决定，哪怕是灾难性的决定。这是作为父母最悲伤的一部分，但也是道德深度所在。好的父母会让孩子在一个安全、稳定的童年期不断尝试和探索全新的生活和存在方式，让他们勇于冒险。风险只有在事情变坏之后才能真正被称为“风险”。如果孩子没有机会失败，那我们作为父母就不成功。同样，好的父母也会支持孩子以自己未曾预料到的方式去获取成功。

回顾一下我在本书最开始时提出的问题：在养育孩子时，我是否做了正确的决定？我又是如何影响了他们，使他们成为后来的模样？现在，我更确信这些问题的提问方式是完全错误的。

我的孩子没有一个复制了我的生活。相反，他们每个人都创造了属于自己的宝贵生活。他们的价值观里有我的价值观和传统，也包含了教导和照顾过他们的其他人的价值观和传统，更包含了他们这一代人的创新，以及他们自己的发明。有时，我甚至完全不能理解并感到震惊（穿鼻环？黑帮说唱？），但更多的时候我会感到惊喜（艺术餐车！环保木匠坊！）。我别无他求了。

从古至今，父母和孩子间的互动都涉及人性的深处，甚至是最深刻的部分。它有其悲剧性的一面。人类能从长远的历史角度审视自己。现

在，我们能以更科学的方式研究自身了，但先人的英灵也一直留在我们的心中。

希腊神话里俄耳甫斯对他逝去妻子欧律狄刻的缅怀追逝，是人类与过去的关系中最生动、最引人注目的形象之一。随着时间的推移，我们迈步向前，却把所爱的逝者留在了过去。回忆、故事、照片、视频……所有我们为了怀念他们所做的努力，似乎都把他们进一步推向了逐渐流逝的过去。我们无助地看着祖父母和父母的身影、年轻时的自己甚至是自己孩子天使般的美丽面孔，慢慢消失在过去里。

作为父母，我们也会经历一种对未来的俄耳甫斯效应。作为孩子的父母甚至祖父母，我们都会看着他们无可挽回地走向我们永远无法到达的未来。这是个简单的事实。我不会有机会看到奥吉40岁以后的生活，我也无法猜测那种生活会是什么样的。但是，即使我不会到达那里，但奥吉会，所以我的一部分也会随着奥吉传达到未来。

父母和孩子的故事里不只有悲伤，更有希望。父母给了我们过去，我们也会留给孩子属于他们自己的未来。

致谢

我在研究生院读书的时候成为一名妈妈，同时成为一名科学家，所以这本书是我40年经验的结果，我有太多人要感谢。加州大学伯克利分校，特别是心理学系、人类发展研究所和大脑与认知科学研究中心，多年来一直就像我的家一样。所有同事也深深地影响了我，尤其是Tom Griffiths、Tania Lombrozo、Stephen Hinshaw、Ron Dahl、Richard Ivry、Phil and Carolyn Cowan，以及Linda Wilbrecht为本书做出的特别贡献。

我的学生和博士后，不管是之前的还是现在的，都为我的工作做出了贡献，尤其为这本书贡献力量的包括Tamar Kushnir、Anna Waismeyer、Chris Lucas、Daphna Buchsbaum、Caren Walker、Adrienne Wente、Katie Kimura和Azzura Ruggieri。Laura Schulz阅读并讨论了第6章以及很多其他内容。我的实验室经理Sophie Bridgers和Rosie Aboody使这个研究成为可能，并在组织参考文献时付出了宝贵的时间。

美国国家科学基金会（DLS0132487，BCS-331620）多年来一直为我的研究提供资金支持，麦克唐奈基金会、贝索斯基金会和坦普尔顿基金会也帮助并支持了我的研究。当然，我最应该感谢的是一直在与我们合作的孩子、他们的父母、幼儿园还有博物馆。

本书的写作也多亏了牛津大学万灵学院在2011年提供的奖学金，它在很大程度上使这些想法能够在我参与的一个关于认知演变的研发小组里得以验证。我非常感谢所有参与者，尤其是Cecilia Heyes组织了这个小组并邀请我加入。与Kim Sterelny和Eva Jablonka的对话也对本书产生了特别重要的影响。

我还要感谢一些长期影响着我的想法的同事和好朋友，包括Henry Wellman、Andrew Meltzoff、Paul Harris、Clark Glymour、John Campbell、Peter Godfrey-Smith和Jane Hirshfi。在写作这本书时，我结交了两位新朋友，他们是我在进化生物学领域的导师Sarah Hrdy和Kristen Hawkes，我非常感谢他们两位。

我十分感谢Eric Chinski，他是法勒-斯特劳斯&吉鲁出版社的编辑，从一开始他就对这本书充满信心并指导我完成，Laird Gallagher帮我对全文进行了润色。还要感谢我的经纪人Katinka Matson一如既往给我提

供了很多帮助。

本书中的几个段落最开始是以不同的形式出现在《纽约时报》、《页岩》（*Slate*）和《华尔街日报》中的。我非常感谢那里的编辑。我还欠Gary Rosen和Peter Saenger一次感谢，他们在过去3年里，在《华尔街日报》上编辑了我的“精神和物质”专栏。

我自己的父母Myrna和Irwin，以及我的兄弟姐妹Adam、Morgan、Hilary、Blake和Melissa都是我和我所做一切的基础。两位作家Adam和Blake都阅读了本书的草稿，并提出了非常宝贵的建议。

我的孩子阿列克谢、尼古拉斯和安德鲁斯以及他们的父亲乔治·莱温斯基（George Lewinski）教会了我当下所知道的关于做父母的一切，我非常感激。

最后，我的孙子、孙女奥吉、乔治和阿提库斯在过去的5年里一直是我生命中最大的乐趣来源。他们也是这本书真正的灵感来源。我最要感谢的是同为祖父母的我的爱人，亲爱的伴侣，也是本书的第一位也是最好的一位读者，埃尔维·史密斯。

这本书是献给他们的。

注释

科学是成千上万人经过努力探索之后积累的结果，一份完整的书籍参考文献清单的范围是非常广泛的，甚至可达数百页。由于这本书是针对普通读者的，所以在书中提到的每一项实证研究我都至少给出了一条参考文献，我还尝试引导大家阅读一些易懂和有用的学术书籍，以供进一步学习。

引言　你是园丁，还是木匠

1. *something wrong about it* ：有关当代父母复杂态度的精彩描述，请参见Senior 2014。
2. *Emily Rapp* : Rapp 2011. 她于2014年出版的新书*The Still Point of the Turning World* ,是基于她2011年发表于*The New York Times*上的文章著成的。

01　“教养”是一种糟糕的现代发明

1. “*parenting*” ：《韦氏词典》表示，最早使用该词是在1958年。Merriam-Webster: Dictionary and Thesaurus. “parenting.” Accessed October 27, 2015. http://www.merriam-webster.com/dictionary/parenting.
2. *a mug's game* : Michael Lewis的*Altering Fate: Why the Past Does Not Predict the Future* （Lewis 1997）是概述这项研究的一个很好的资料来源。
3. *parenting advice and equipment* : See Paul 2008.
4. *rates of infant mortality* : Pritchard and Williams 2011.
5. *Michael Pollan* : Pollan 2006.
6. *cooking is as crucial* : See, e.g., Wrangham 2009.

7. *highest obesity rate* : Ng et al. 2014.

8. *“evolvability”* : Jablonka and Lamb 2005; Pigliucci 2008.

9. *Lyme disease* : Graves et al. 2013.

10. *risk-taking becomes important* : See, e.g., Ellis and Bjorklund 2012; Ellis et al. 2012.

11. *When you hunt* : Eisenberg et al. 2008.

12. *Karl Popper* : Popper 1959.

13. *tension between exploration and exploitation* : Cohen, McClure, and Angela 2007.

14. *One way to solve this problem* : Gopnik, Griffiths, and Lucas 2015; Lucas et al. 2014.

15. *difference between the timid and the bold* : Ebstein et al. 1996.

16. *mice who are stressed* : Weaver et al. 2004.

17. *Some children are resilient* : Frankenhuis, Panchanathan, and Belsky 2015;Boyce and Ellis 2005.

18. *Behavioral genetics* : Turkheimer 2000b. 相关扩展讨论还可参见*The Philosophical Baby* 第6章（Gopnik 2009）。

19. *nonshared environment* : Turkheimer 2000a.

20. *more recent studies* : Bonawitz et al. 2014.

21. *As we grow older* ：有关大脑发展的资料，请参见Cragg 1975; Giedd et al.1999; Huttenlocher 1974, 1979, 1990.更流行的版本请参见Marian Diamond and Janet Hopson, *Magic Trees of the Mind*：*How to Nurture Your Child's Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth Through Adolescence* （Diamond and Hopson 1999）。

02　童年，人类进化的关键策略

1. *“extractive foraging”* : Parker and Gibson 1977; Yamakoshi 2001.

2. *grinding and cooking starches* : Revedin et al. 2010.

3. *a cooperative enterprise* : Hrdy 2009.

4. *Grandmothers* : Hawkes and Coxworth 2013.

5. *distinctively adapted to learn* ：相关论据与广泛的支持材料可参见*The Evolved Apprentice*（Sterelny 2012）。我遵循了Sterelny的大部分观点。

6. *a longer childhood* : Hublin, Neubauer, and Gunz 2015.

7. *even chimpanzees and bonobos* : Kappeler and Pereira 2003.

8. *Chimpanzees are mobile* : Kaplan et al. 2000.

9. *menopause is distinctively human* : Hawkes et al. 1998.

10. *evidence from fossil teeth* : Smith et al. 2010.

11. *long period of immaturity* ：生物学家经常用R物种和K物种的对比来讨论这个问题，最初见于*The Theory of Island Biogeography*（MacArthur and Wilson 1967）。

12. *quokkas' brains* : Weisbecker and Goswami 2010.

13. *altricial and precocial birds* : Starck and Ricklefs 1998.

14. *crows are so intelligent* : Hunt and Gray 2004.

15. *crows are immature* : Holzhaider, Hunt, and Gray 2010.

16. *our brains are most active* : Kuzawa 2014.

17. *broad-based kinds of learning* : Heyes 2012.

18. *Eva Jablonka* : Jablonka and Lamb 2005.

19. *learning and cultural transmission* : Sterelny 2012; Tomasello 2009.

20. *between innovation and imitation* : Boyd and Richerson 1988; Laland, Atton, and Webster 2011; Smith et al. 2008.

21. *distinctive human cultural innovations* : Sterelny 2012.

22. *change we adapted to* : Potts 1996.

03　爱，持续进化的保障

1. *Sarah Blaffer Hrdy and Kristen Hawkes* : Hawkes and Coxworth 2013; Hrdy 2009.
2. *we pair-bond* : Chapais 2009.
3. *we grandmother* : Hawkes et al. 1998.
4. *we alloparent* : Hrdy 2009.
5. *what you mean by monogamy* : Reichard and Boesch 2003.
6. *Other primates* : Dixson 1998. 更多有关配偶关系的资料请参见Chapais 2009, above。
7. *close to human universals* : Fisher 1992.
8. *less than 5 percent of all mammal species* : Kleiman 1977.
9. *pair-bonding and paternal investment* :更多有关父系投入的资料请参见Clutton-Brock 1991。更多有关配偶关系的资料可参见Fletcher et al. 2015。
10. *move from that to pair-bonding* : Gavrilets 2012.
11. *as human beings evolved* : Antón and Snodgrass 2012.
12. *engage in more care* : Abraham et al. 2014.
13. *more unequal societies* : Morris and Scheidel 2009.
14. *Helen Fisher* : Fisher 2004.
15. *so damn cute* : Glocker et al. 2009; Lorenz 1943.
16. *voles* : Carter, Devries, and Getz 1995; Winslow et al. 1993; Young and Wang 2004.
17. *When scientists activate those genes* : Lim et al. 2004.
18. *Oxytocin* : Donaldson and Young 2008.
19. *Grandmothers* : See Hawkes et al. 1998 and Hawkes and Coxworth 2013, above.

20. *Alloparents* : Hrdy 2009.

21. *breast-feed other moms' babies* : Hewlett and Winn 2014.

22. *problem in evolutionary theory* : Frank在1988年对承诺的描述被详细阐释于Sterelny 2012。本书的阐释是基于以上二人的阐释做出的。

23. *other primates* : De Waal 2008.

24. *human strengths* : Tomasello 2009.

25. *tit for tat* : Axelrod and Hamilton 1981.

26. *that warm feeling inside* : Feldman et al. 2010.

27. *decreases testosterone* : Gettler et al. 2011.

28. *applying them more generally* : Churchland 2011.

29. *less tolerant of people outside it* : De Dreu et al. 2011.

04 边看边学

1. *The Little Actors* : Wordsworth 1804.

2. *the baby will do the same* : Meltzoff and Moore 1977.

3. *startling result* : Meltzoff and Moore 1989.

4. *connects us to other people* : Ramachandran 2012.

5. *brains of living animals* : Rizzolatti, Fogassi, and Gallese 2001.

6. *undergoing brain surgery* : Keysers and Gazzola 2010.

7. *limited abilities in these areas* : Tomasello and Call 1997.

8. *can't explain our social behavior* : Hickok 2009.

9. *simple as seeing an object* : Carandini et al. 2005.

10. *simple and stable visual system* : Çukur et al. 2013.

11. *master physical tools* : Byrne 1997.

12. *Machiavellian hypothesis* : Byrne and Whiten 1989.

13. *observing the actions of others* : Laland 2004.

14. *a simple machine* : Meltzoff , Waismeyer, and Gopnik 2012.

15. *One-year-olds* : Carpenter, Akhtar, and Tomasello 1998.

16. *It has to be a person* : Meltzoff 1995.

17. *Consider another experiment* : Gergely, Bekkering, and Király 2002.

18. *In one experiment three-year-olds* : Williamson, Meltzoff , and Markman 2008.

19. *complex sequences of actions* : Buchsbaum et al. 2011.

20. *better than grown-ups do* : Lucas et al. 2014.

21. *difference between children and adults* : Gopnik, Griffiths, and Lucas 2015.

22. *Victoria Horner and Andrew Whiten* : Horner and Whiten 2005.

23. *three actions on the toy* : Buchsbaum et al. 2011.

24. *sensitive to rituals* : Legare et al. 2015.

25. *how a puzzle box worked* : Nielsen and Blank 2011.

26. *spoke a different language* : Buttelmann et al. 2013.

27. *WEIRD* : Henrich, Heine, and Norenzayan 2010.

28. *Barbara Rogoff* : Rogoff 2003.

29. *than American children were* : Correa-Chávez and Rogoff 2009.

30. *promoting social relationships* : Levitin 2011.

05 边听边学

1. *amount of conversation and language* : Hoff 2006; Hoff and Tian 2005; Hart and Risley 1995.

2. *learn from the testimony of others* ：本章的大部分内容可在Paul

Harris的书中找到（Harris 2012）。同时可参见Koenig, Clément, and Harris 2004。

3. *information from a familiar caregiver* : Harris and Corriveau 2011.

4. *separated from . . . their caregivers* : Ainsworth et al. 2014.

5. *similar results with fathers and grandmoms* : Grossmann et al. 2008; Cohen and Campos 1974.

6. *result of complicated interactions* : van den Boom 1994.

7. *baby's adult love life* : Hazan and Shaver 1987.

8. *“attachment patterns”* : Corriveau et al. 2009.

9. *three-year-olds* : Vikram and Malone 2007.

10. *four-year-olds* : Koenig and Harris 2005.

11. *five-year-olds* : Lutz and Keil 2002.

12. *sensitive to consensus* : Corriveau, Fusaro, and Harris 2009.

13. *Paul Harris* : Corriveau and Harris 2010.

14. *“conformity effects”* : Asch 1956.

15. *blicket detector experiments* ：更多关于因果感知探测器的研究可参见Gopnik 2012 and Gopnik and Wellman 2012。

16. *deal with conflict and uncertainty* : Bridgers et al. 2016.

17. *made the machine go* : Waismeyer, Meltzoff, and Gopnik 2015.

18. *how reliable someone is* : Corriveau, Meints, and Harris 2009.

19. *more vulnerable to blowhards* ：关于这一话题的更多资料可参见Tenney et al. 2011。

20. *Jacqueline Woolley* : Estes, Wellman, and Woolley 1989; Woolley 1997.

21. *“quarantine” . . . fictional worlds* : Skolnick and Bloom 2006.

22. *the third realm* : Harris and Koenig 2006; Legare et al. 2012.

23. *explicitly mark the supernatural* : Harris and Koenig 2006.

24. *Cristine Legare* : Legare et al. 2012; Legare and Gelman 2009.

25. *look for good explanations* : See, e.g., Callanan and Oakes 1992.

26. *solicit information* : Frazier, Gelman, and Wellman 2009.

27. *young children's questions* : Chouinard, Harris, and Maratsos 2007.

28. *Young children in a poor . . . community* : Tenenbaum and Callanan 2008.

29. *details of what and where* : Davis 1932.

30. *six thousand early questions* : Chouinard, Harris, and Maratsos 2007.

31. *anomalies* : Legare, Gelman, and Wellman 2010.

32. *Tania Lombrozo* : Lombrozo 2011, 2012.

33. *when children explain things* : Legare and Lombrozo 2014.

34. *blicket detector* : Walker et al. 2014.

35. *want causal information* : Callanan and Oakes 1992.

36. *The Mayan children* : Correa-Chávez and Rogoff 2009.

37. *Susan Gelman* : Gelman 2003.

38. *looking too hard for essences* : Gelman et al. 2015.

39. *constant, invisible essence* : Gelman et al. 2008; Goldin-Meadow, Gelman, and Mylander 2005.

40. *make new predictions* : Gelman 2004.

41. *"omentum"* : Carey 1985.

42. *about all categories* : Brandone and Gelman 2013.

43. *innateness and permanence* : Gelman and Hirschfeld 1999; Johnson and Solomon 1997.

44. *essentialist views of the social world* : Gelman 2004; Taylor, Rhodes, and Gelman 2009.

45. *Zazes and Flurps* : Rhodes 2012.

46. *girls will always be girls* : Slaby and Frey 1975.

47. *more absolute about gender* : Gelman et al. 2004.

48. *Scott Atran* : Atran et al. 2001.

49. *a “carrot eater”* : Gelman and Heyman 1999.

50. *generic language* : Gelman et al. 2004; Rhodes, Leslie, and Tworek 2012.

51. *two-and-a-half-year-old Adam* : Gelman et al. 2000.

52. *“Blicks drink milk!”* : Graham, Nayer, and Gelman 2011.

53. *conversations about gender* : Gelman et al. 2004.

54. *essentialist about social categories* : Rhodes, Leslie, and Tworek 2012.

06 边玩边学

1. *Why do animals play* ?：权威资料来源于Burghardt 2005。

2. *all kinds of play share* : Burghardt 2005.

3. *rats laugh* : Panksepp and Burgdorf 2000.

4. *released to recess* : Smith and Hagan 1980.

5. *better social competence later on* : Pellegrini and Smith 1998.

6. *Young rats do, too* : Pellis and Pellis 2007, 2013.

7. *more sensitive to these chemicals later on* : Himmler, Pellis, and Kolb 2013.

8. *raised in “enriched” environments* : Diamond 1988.

9. *Newborn chicks* : Wood 2013.

10. *foxes and hedgehogs* : Berlin 1953.

11. *Why are foxes and hedgehogs so different* ?: Macdonald 1987.

12. *the babies play* : Holzhaider, Hunt, and Gray 2010.

13. *“The Fox”*：有关中世纪英语的版本，请参见Perkins 1961。

14. *In one study* : Cook, Goodman, and Schulz 2011.

15. *balance beam to explore* : Bonawitz et al. 2012.

16. *Aimee Stahl and Lisa Feigenson* : Stahl and Feigenson 2015.

17. *They pretend* : Harris 2000.

18. *play varies across cultures* : Gaskins 1999.

19. *children pretend anyway* : Haight et al. 1999.

20. *they always have* : Arie 2004.

21. *Bayesianism* : Gopnik 2012.

22. *thinking about pretend play* : Weisberg and Gopnik 2013.

23. *Daphna Buchsbaum* : Buchsbaum et al. 2012.

24. *ASD children* : Baron-Cohen 1997.

25. *developing theory of mind* ：近期有一篇优秀的评论请参见Wellman 2014。

26. *Marjorie Taylor* : Taylor 1999.

27. *kids with imaginary friends* : Taylor and Carlson 1997.

28. *better at understanding other people* : Mar et al. 2006; Mar and Oatley 2008.

29. *In one study* : Kidd and Castano 2013.

30. *Hod Lipson* : Bongard, Zykov, and Lipson 2006.

31. *Elizabeth Bonawitz* : Bonawitz et al. 2011.

32. *three-action experiment* : Buchsbaum et al. 2011.

33. *In one study* : Fisher et al. 2013.

34. *“guided play”* : Weisberg, Hirsh-Pasek, and Golinkoff 2013.

07 边练边学

1. *density from weight* : Smith, Carey, and Wiser 1985.

2. *biology in a new way* : Hatano and Inagaki 1994.

3. *petfish* : Inagaki and Hatano 2006.

4. *live on a farm* : Ross et al. 2003.

5. *sarcasm* : Capelli, Nakagawa, and Madden 1990.

6. *feel sadness and happiness* : Lagattuta et al. 2015.

7. *Barbara Rogoff* : Rogoff 1990.

8. *video games* : Dye, Green, and Bavelier 2009.

9. *prefrontal area of the brain* : Zelazo, Carlson, and Kesek 2008.

10. *Other changes* : Casey et al. 2005.

11. *reshape the brain* : Markham and Greenough 2004; Ungerleider, Doyon, and Kami 2002.

12. *they still do* : Paradise and Rogoff 2009.

13. *a distinctive cycle* : Lave and Wenger 1991.

14. *Matajuro* : Reps and Senzaki 1998.

15. *for decades* : See, e.g., Bransford, Brown, and Cocking 1999; Gardner 2011.

16. *dyslexia* : Snowling 2000.

17. *mathematical calculation* : Halberda, Mazzocco, and Feigenson 2008.

18. *language at home* : Sénéchal and LeFevre 2002.

19. *children pay attention* : Posner and Rothbart 2007. 对此的回顾也可参见*The Philosophical Baby* 第四章（Gopnik 2009）。

20. *informational “sweet spot”* : Kidd, Piantadosi, and Aslin 2012.

21. *psychedelic drugs* : Carhart-Harris et al. 2012; Carhart-Harris et al. 2014.

22. *Steve Hinshaw and Richard Scheffler* : Hinshaw and Scheffler 2014.

23. *make a difference in the long term* : Molina et al. 2009.

24. *games with rules* : DeVries 1998.

25. *“paracosms”* : Taylor et al. 2015.

26. *Peter and Iona Opie* : Opie and Opie 2000.

27. *when children reach adolescence* : Steinberg 2014. 这本书对近期关于青少年的研究做了很好的回顾。我在这一部分内容的写作中都遵循了它。

28. *two-system theory* : Dahl 2004; Steinberg 2004.

29. *overestimate rewards* : Casey, Jones, and Hare 2008.

30. *took more risks* : Gardner and Steinberg 2005.

31. *the Flynn effect* : Flynn 1987; Flynn 2007.

32. *a recent study* : Pietschnig and Voracek 2015.

33. *frontal-lobe maturation* : Shaw et al. 2006.

34. *driving apprenticeship* : Steinberg 2014.

35. *Isaiah Berlin* : Berlin 2013.

08 科技与孩子的未来

1. *cultural ratchet effect* : Tennie, Call, and Tomasello 2009.

2. *never master at all* : Stevens 1999.

3. *creoles* : See, e.g., Sankoff and Laberge 1974.

4. *first in teenagers* : Kerswill 1996.

5. *“uptalk”* : Ritchart and Arvaniti 2013.

6. *marker of status* : Cheng and Martin 2005.

7. *The first inventor* : Kawamura 1959.

8. *The Reading Brain*： 这一部分的写作多亏了Stanislas Dehaene的精彩回顾（Dehaene 2009）。也可参见Wolf 2008。

9. *the Stroop effect* : MacLeod 1991.

10. *Socrates* : Jowett 1892.

11. *rise of literacy* : Olson 1996; Ong 1988.

12. *the telegraph* : Standage 1998.

13. *the neural level* : Polley, Steinberg, and Merzenich 2006.

14. *in young brains* : Merzenich 2001; Zhang, Bao, and Merzenich 2001. 关于这项研究的扩展讨论，也可参见*The Philosophical Baby* 第4章（Gopnik 2009）。

15. *Danah Boyd* : Boyd 2014.

16. *Madeleine George and Candace Odgers* : George and Odgers 2015.

17. *a village's worth* : Dunbar 1993.

尾声　养育孩子的意义

1. *utilitarianism* : Mill 2010.

2. *Kant's “deontology”* : Kant, Wood, and Schneewind 2002.

3. *Peter Singer* : Singer 2011.

4. *Isaiah Berlin* : Berlin 2002.

5. *L. A. Paul* : Paul 2014.

6. *Virginia Woolf* : Bell 1984.

7. *an average of $245,000* : United States Department of Agriculture, 2013 Annual Report （Lino 2014）.

8. *poverty* : United States Census Bureau, Current Population Reports, Table B-2, pp.68–73 （DeNavas-Walt et al. 2011）.

9. *only relatively recently* : Hernandez 1994.

10. *single parents* : Livingston 2014.

11. *in all of social science* : Heckman 2006; Kirp 2009.

12. *“sleeper” effects* : Barnett 2011.

13. *New York mother sued* : Anderson 2011.

14. *neoteny* : Bufill, Agustí, and Blesa 2011; Gould 1977.

参考文献

Abraham, Eyal, Talma Hendler, Irit Shapira-Lichter, Yaniv Kanat-Maymon, Orna Zagoory-Sharon, and Ruth Feldman. “Father's Brain Is Sensitive to Childcare Experiences.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 27 (2014): 9792-97. doi: 10.1073/pnas.1402569111.

Ainsworth, Mary D. Salter, Mary C. Blehar, Everett Waters, and Sally Wall. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Oxford: Psychology Press,2014.

Anderson, Jenny. “Suit Faults Test Preparation at Preschool.” *New York Times* , March 14, 2011. Accessed November 8, 2015.

Antón, Susan C., Richard Potts, and Leslie C. Aiello.

“Evolution of Early Homo: An Integrated Biological Perspective.” *Science* 345, no.6192 (2014): 1236828. doi: 10.1126/science.1236828.

Antón, Susan C., and J. Josh Snodgrass. “Origins and Evolution of Genus *Homo* .”

Current Anthropology 53, no. S6 (2012): S479-S496. doi: 10.1086 /667692.

Arie, Sophie. “Dig Finds Ancient Stone Doll.” *The Guardian* , August 6, 2004. Accessed November 7, 2015. http://www.theguardian.com/world/2004/aug /06/research.arts.

Asch, Solomon E. “Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority.” *Psychological Monographs: General and Applied* 70, no. 9 (1956): 1-70. doi: 10.1037/h0093718.

Atran, Scott, Douglas Medin, Elizabeth Lynch, Valentina Vapnarsky, Edilberto Ucan Ek, and Paulo Sousa. “Folkbiology Doesn't Come

from Folkpsychology: Evidence from Yukatek Maya in Cross-Cultural Perspective." *Journal of Cognition and Culture* 1, no. 1 (2001): 3-42. doi: 10.1163/156853701300063561.

Axelrod, Robert, and William Donald Hamilton. "The Evolution of Cooperation."

Science 211, no. 4489 (1981): 1390-96. doi: 10.1126/science.7466396.

Barnett, W. Steven. "Effectiveness of Early Educational Intervention." *Science* 333, no. 6045 (2011): 975-78. doi: 10.1126/science.1204534.

Baron-Cohen, Simon. *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* .

Cambridge, Mass.: MIT Press, 1997.

Bell, Anne Olivier. *The Diary of Virginia Woolf* . London: Hogarth Press, 1984.

Berlin, Isaiah. *The Crooked Timber of Humanity: Chapters in the History of Ideas* .

Princeton, N. J.: Princeton University Press, 2013.

—— *The Hedgehog and the Fox* . London: Weidenfeld and Nicolson, 1953.

—— *Liberty* . Edited by Henry Hardy. Oxford and New York: Oxford University Press, 2002.

Bonawitz, Elizabeth, Stephanie Denison, Thomas L. Griffiths, and Alison Gopnik."Probabilistic Models, Learning Algorithms, and Response Variability: Sampling in Cognitive Development." *Trends in Cognitive Sciences* 18, no. 10 (2014): 497-500. doi: 10.1016/J.tics.2014.06.006.

Bonawitz, Elizabeth, Patrick Shafto, Hyowon Gweon, Noah D. Goodman, Elizabeth Spelke, and Laura Schulz. "The Double-Edged Sword of Pedagogy: Instruction Limits Spontaneous Exploration and Discovery." *Cognition* 120, no. 3 (2011): 322-30. doi: 10.1016/j.cognition.2010.10.001.

Bonawitz, Elizabeth Baraff, Tessa J. P. van Schijndel, Daniel Friel, and Laura Schulz. “Children Balance Theories and Evidence in Exploration, Explanation, and Learning.” *Cognitive Psychology* 64, no. 4 (2012): 215-34. doi: 0.1016 /j.cogpsych.2011.12.002.

Bongard, Josh, Victor Zykov, and Hod Lipson. “Resilient Machines Through Continuous Self-Modeling.” *Science* 314, no. 5802 (2006): 1118-21. doi: 10.1126/science.l133687.

Boyce, W. Thomas, and Bruce J. Ellis. “Biological Sensitivity to Context: I. An Evolutionary-Developmental Theory of the Origins and Functions of Stress Reactivity.” *Development and Psychopathology* 17, no. 2 (2005): 271-301. doi:10.1017/S0954579405050145.

Boyd, Danah. *It 's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* . New Haven:Yale University Press, 2014.

Boyd, Robert, and Peter J. Richerson. *Culture and the Evolutionary Process* . Chicago:University of Chicago Press, 1988.

Brandone, Amanda C., and Susan A. Gelman. “Generic Language Use Reveals Domain Differences in Young Children's Expectations About Animal and Artifact Categories.” *Cognitive Development* 28, no. 1 (2013): 63-75. doi: 10.1016/j.cogdev.2012.09.002.

Bransford, John D., Ann L. Brown, and Rodney R. Cocking. *How People Learn:Brain, Mind, Experience, and School* . Washington, D.C.: National Academy Press,1999.

Bridgers, Sophie, Daphna Buchsbaum, Elizabeth Seiver, Thomas L. Griffiths, and Alison Gopnik. “Children's Causal Inferences from Conflicting Testimony and Observations.” *Developmental Psychology* 52, no. 1 (2016): 9-18.

Buchsbaum, Daphna, Sophie Bridgers, Deena Skolnick Weisberg, and Alison Gopnik.

“The Power of Possibility: Causal Learning, Counterfactual Reasoning, and Pretend Play.” *Philosophical Transactions of the Royal Society*

B: Biological Sciences 367, no. 1599 (2012): 2202-12. doi: 10.1098/rstb.2012.0122.

Buchsbaum, Daphna, Alison Gopnik, Thomas L. Griffiths, and Patrick Shafto.“Children's Imitation of Causal Action Sequences Is Influenced by Statistical and Pedagogical Evidence.” *Cognition* 120, no. 3 (2011): 331-40. doi: 10.1016/j.cognition.2010.12.001.

Bufill, Enric, Jordi Agustí, and Rafael Blesa. “Human Neoteny Revisited: The Case of Synaptic Plasticity.” *American Journal of Human Biology* 23, no. 6 (2011): 729-39.doi: 10.1002/ajhb.21225.

Burghardt, Gordon M. *The Genesis of Animal Play: Testing the Limits* . Cambridge, Mass.: MIT Press, 2005.

Buttelmann, David, Norbert Zmyj, Moritz Daum, and Malinda Carpenter. “Selective Imitation of In-Group Over Out-Group Members in 14-Month-Old Infants.” *Child Development* 84, no. 2 (2013): 422-28. doi: 10.1111/j.1467-8624.2012.01860.x.

Byrne, Richard W. “The Technical Intelligence Hypothesis: An Additional Evolutionary Stimulus to Intelligence?” In *Machiavellian Intelligence II: Extensions and Evaluations* , edited by Andrew Whiten and Richard W. Byrne, 289-311. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.

Byrne, Richard, and Andrew Whiten. *Machiavellian Intelligence: Social Expertise and the Evolution of Intellect in Monkeys, Apes, and Humans* . Oxford Science Publications, 1989.

Callanan, Maureen A., and Lisa M. Oakes. “Preschoolers’ Questions and Parents’Explanations: Causal Thinking in Everyday Activity.” *Cognitive Development* 7, no.2 (1992): 213-33. doi: 10.1016/0885-2014(92)90012-G.

Capelli, Carol A., Noreen Nakagawa, and Cary M. Madden. “How Children Understand Sarcasm: The Role of Context and Intonation.” *Child Development* 61, no. 6 (1990): 1824-41. doi: 10.1111/j.1467-8624.1990.tb03568.x.

Carandini, Matteo, Jonathan B. Demb, Valerio Mante, David J.

Tolhurst, Yang Dan, Bruno A. Olshausen, Jack L. Gallant, and Nicole C. Rust. “Do We Know What the Early Visual System Does?” *The Journal of Neuroscience* 25, no. 46 (2005): 10577-97. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3726-05.2005.

Carey, Susan. *Conceptual Change in Childhood* . Cambridge, Mass.: MIT Press, 1985.

Carhart-Harris, Robin L., David Erritzoe, Tim Williams, James M. Stone, Laurence J. Reed, Alessandro Colasanti, Robin J. Tyacke, et al. “Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no. 6 (2012): 2138-43. doi: 10.1073/pnas.1119598109.

Carhart-Harris, Robin L., Robert Leech, Peter J. Hellyer, Murray Shanahan, Amanda Feilding, Enzo Tagliazucchi, Dante R. Chialvo, and David Nutt. “The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs.” *Frontiers in Human Neuroscience* 8, no. 20 (2014): 1-22. doi: 10.3389/fnhum.2014.00020.

Carpenter, Malinda, Nameera Akhtar, and Michael Tomasello. “Fourteen-Through 18-Month-Old Infants Differentially Imitate Intentional and Accidental Actions.”*Infant Behavior and Development* 21, no. 2 (1998): 315-30. doi: 10.1016/S0163-6383(98)90009-1.

Carter, C. Sue, A. Courtney Devries, and Lowell L. Getz. “Physiological Substrates of Mammalian Monogamy: The Prairie Vole Model.” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 19, no. 2 (1995): 303-14. doi: 10.1016/0149-7634(94)00070-H.

Casey, B. J., Rebecca M. Jones, and Todd A. Hare. “The Adolescent Brain.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 1124, no. 1 (2008): 111-26. doi: 10.1196/annals.1440.010.

Casey, B. J., Nim Tottenham, Conor Liston, and Sarah Durston. “Imaging the Developing Brain: What Have We Learned About Cognitive Development?” *Trends in Cognitive Sciences* 9, no. 3

(2005): 104-10. doi: 10.1016/j.tics.2005.01.011.

Chapais, Bernard. *Primeval Kinship: How Pair-Bonding Gave Birth to Human Society* .

Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2009.

Cheng, Winnie, and Martin Warren. "//CAN i help you: The Use of Rise and Rise-Fall Tones in the Hong Kong Corpus of Spoken English." *International Journal of Corpus Linguistics* 10, no. 1 (2005): 85-107. doi: 10.1075 /ijcl.10.1.05che.

Chouinard, Michelle M., Paul L. Harris, and Michael P. Maratsos. "Children's Questions: A Mechanism for Cognitive Development." *Monographs of the Society for Research in Child Development* (2007): i-129, doi: 10.1111/j.1540-5834.2007.00412.x.

Churchland, Patricia S. *Braintrust: What Neuroscience Tells Us About Morality* . Princeton, N.J.: Princeton University Press, 2011.

Clutton-Brock, Tim H. *The Evolution of Parental Care* . Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1991.

Cohen, Jonathan D., Samuel M. McClure, and Angela J. Yu. "Should I Stay or Should I Go? How the Human Brain Manages the Tradeoff Between Exploitation and Exploration." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 362, no. 1481 (2007): 933-42. doi: 10.1098/rstb.2007.2098.

Cohen, Leslie J., and Joseph J. Campos. "Father, Mother, and Stranger as Elicitors of Attachment Behaviors in Infancy." *Developmental Psychology* 10, no. 1 (1974):146-54. doi: 10.1037/h0035559.

Cook, Claire, Noah D. Goodman, and Laura E. Schulz. "Where Science Starts:Spontaneous Experiments in Preschoolers' Exploratory Play." *Cognition* 120, no. 3(2011): 341-49. doi: 10.1016/j.cognition.2011.03.003.

Correa-Chávez, Maricela, and Barbara Rogoff. "Children's Attention to Interactions Directed to Others: Guatemalan Mayan and European American Patterns."*Developmental Psychology* 45, no. 3 (2009):

630-41. doi: 10.1037 /a0014144.

Corriveau, Kathleen H., Maria Fusaro, and Paul L. Harris. “Going with the Flow:Preschoolers Prefer Nondissenters as Informants.” *Psychological Science* 20, no. 3(2009): 372-77. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02291.x.

Corriveau, Kathleen H., and Paul L. Harris. “Preschoolers (Sometimes) Defer to the Majority in Making Simple Perceptual Judgments.” *Developmental Psychology* 46, no. 2 (2010): 435-37. doi: 10.1037/a0017553.

Corriveau, Kathleen H., Paul L. Harris, Elizabeth Meins, Charles Fernyhough, Bronia Arnott, Lorna Elliott, Beth Liddle, Alexandra Hearn, Lucia Vittorini, and Marc De Rosnay. “Young Children's Trust in Their Mother's Claims: Longitudinal Links with Attachment Security in Infancy.” *Child Development* 80, no. 3 (2009): 750-61.doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01295.x.

Corriveau, Kathleen H., Kerstin Meints, and Paul L. Harris. “Early Tracking of Informant Accuracy and Inaccuracy.” *British Journal of Developmental Psychology* 27, no. 2 (2009): 331-42. doi: 10.1348/026151008X310229.

Cragg, Brian G. “The Density of Synapses and Neurons in Normal, Mentally Defective and Ageing Human Brains.” *Brain* 98, no. 1 (1975): 81-90.

Çukur, Tolga, Shinji Nishimoto, Alexander G. Huth, and Jack L. Gallant. “Attention During Natural Vision Warps Semantic Representation Across the Human Brain.”*Nature Neuroscience* 16, no. 6 (2013): 763-70. doi: 10.1038/nn.3381.

Dahl, Ronald E. “Adolescent Brain Development: A Period of Vulnerabilities and Opportunities. Keynote Address.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021, no. 1 (2004): 1-22. doi: 10.1196/annals.1308.001.

Davidson, Natalie S., and Susan A. Gelman. “Inductions from Novel Categories:The Role of Language and Conceptual Structure.”

Cognitive Development 5, no. 2(1990): 151-76. doi: 10.1016/0885-2014(90)90024-N.

Davis, Edith A. "The Form and Function of Children's Questions." *Child Development* 3, no. 1 (1932): 57-74. doi: 10.2307/1125754.

De Dreu, Carsten K. W., Lindred L. Greer, Gerben A. Van Kleef, Shaul Shalvi, and Michel J. J. Handgraaf. "Oxytocin Promotes Human Ethnocentrism." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 4 (2011): 1262-66. doi: 10.1073/pnas.1015316108.

Dehaene, Stanislas. *Reading in the Brain: The New Science of How We Read* . New York: Penguin, 2009.

DeNavas-Walt, Carmen, Bernadette D. Proctor, and Jessica C. Smith. *U.S. Census Bureau, Current Population Reports, 60-239, Income, Poverty, and Health Insurance Coverage in the United States: 2010.* Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 2011.

DeVries, Rheta. "Games with Rules." In *Play from Birth to Twelve and Beyond:Contexts, Perspectives, and Meanings,* edited by Doris Pronin Fromberg and Doris Bergen, 409-15. New York and London: Garland Publishing, 1998.

De Waal, Frans B. M. "Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy." *Annual Review of Psychology* 59 (2008): 279-300. doi: 10.1146 /annurev.psych.59.103006.093625.

Diamond, Marian Cleeves. *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain.* New York: Free Press, 1988.

Diamond, Marian, and Janet Hopson. *Magic Trees of the Mind: How to Nurture Your Child 's Intelligence, Creativity, and Healthy Emotions from Birth Through Adolescence*. New York: Penguin, 1999.

Dixson, Alan. *Primate Sexuality: Comparative Studies of the Prosimians, Monkeys, Apes, and Human Beings.* Oxford: Oxford University Press, 1998.

Donaldson, Zoe R., and Larry J. Young. “Oxytocin, Vasopressin, and the Neurogenetics of Sociality.” *Science* 322, no. 5903 (2008): 900-904. doi: 10.1126/science.l158668.

Dunbar, Robin I. M. “Coevolution of Neocortical Size, Group Size and Language in Humans.” *Behavioral and Brain Sciences* 16, no. 4 (1993): 681-94. doi: 10.1017/S0140525X00032325.

Dye, Matthew W. G., C. Shawn Green, and Daphne Bavelier. “Increasing Speed of Processing with Action Video Games.” *Current Directions in Psychological Science* 18, no. 6 (2009): 321-26. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01660.x.

Ebstein, Richard P., Olga Novick, Roberto Umansky, Beatrice Priel, Yamima Osher, Darren Blaine, Estelle R. Bennett, Lubov Nemanov, Miri Katz, and Robert H. Belmaker. “Dopamine D4 Receptor (D4DR) Exon III Polymor-phism Associated with the Human Personality Trait of Novelty Seeking.” *Nature Genetics* 12, no. 1(1996): 78-80. doi: doi:10.1038/ng0196-78.

Eisenberg, Dan T. A., Benjamin Campbell, Peter B. Gray, and Michael D. Sorenson. “Dopamine Receptor Genetic Polymorphisms and Body Composition in Undernourished Pastoralists: An Exploration of Nutrition Indices Among Nomadic and Recently Settled Ariaal Men of Northern Kenya.” *BMC Evolutionary Biology* 8, no. 173 (2008). doi: 10.1186/1471-2148-8-173.

Ellis, Bruce J., and David F. Bjorklund. “Beyond Mental Health: An Evolu-tionary Analysis of Development Under Risky and Supportive Environmental Conditions:An Introduction to the Special Section.” *Developmental Psychology* 48, no. 3 (2012):591-97. doi: 10.1037/a0027651.

Ellis, Bruce J., Marco Del Giudice, Thomas J. Dishion, Aurelio José Figueredo, Peter Gray, Vladas Griskevicius, Patricia H. Hawley, et al. “The Evolutionary Basis of Risky Adolescent Behavior: Implications for Science, Policy, and Practice.”*Developmental Psychology* 48, no. 3 (2012): 598-623. doi: 10.1037/0026220.

Estes, David, Henry M. Wellman, and Jacqueline D. Woolley.

“Children's Understanding of Mental Phenomena.” In *Advances in Child Development and Behavior* 22, edited by Hayne W. Reese, 41-89. San Diego: Academic Press, 1989.

Feldman, Ruth, Ilanit Gordon, Inna Schneiderman, Omri Weisman, and Orna Zagoory-Sharon. “Natural Variations in Maternal and Paternal Care Are Associated with Systematic Changes in Oxytocin Following Parent-Infant Contact.” *Psychoneuroendocrinology* 35, no. 8 (2010): 1133-41. doi: 10.1016/j.psyneuen.2010.01.013.

Fisher, Helen. *Anatomy of Love: The Natural History of Monogamy, Adultery and Divorce.* New York: W. W. Norton and Co., 1992.

—— *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love.* New York: Henry Holt and Company, 2004.

Fisher, Kelly R., Kathy Hirsh-Pasek, Nora Newcombe, and Roberta M. Go-linkoff.“Taking Shape: Supporting Preschoolers’ Acquisition of Geometric Knowledge Through Guided Play.” *Child Development* 84, no. 6 (2013): 1872-78. doi: 10.1111/cdev.12091.

Fletcher, Garth J. O., Jeffry A. Simpson, Lorne Campbell, and Nickola C. Overall.“Pair-Bonding, Romantic Love, and Evolution: The Curious Case of *Homo sapiens* .” *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 1 (2015): 20-36. doi:10.1177/1745691614561683.

Flynn, James R. “Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure.” *Psychological Bulletin* 101, no. 2 (1987): 171-91. doi: 10.1037/0033-2909.101.2.171.

—— *What Is Intelligence? Beyond the Flynn Effect.* New York: Cambridge University Press, 2007.

Frank, Robert H. *Passion Within Reason: The Strategic Role of the Emotions.* New York: W. W. Norton and Co., 1988.

Frankenhuis, Willem E., Karthik Panchanathan, and Jay Belsky. “A Mathematical Model of the Evolution of Individual Differences in Developmental Plasticity Arising Through Parental Bethedging.” *Developmental Science* (2015). doi:10.1111/desc.12309.

Frazier, Brandy N., Susan A. Gelman, and Henry M. Wellman. “Preschoolers’ Search for Explanatory Information Within Adult-Child Conversation.” *Child Development* 80, no. 6 (2009): 1592-1611. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01356.x.

Gardner, Howard. *The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach.* New York: Basic Books, 2011.

Gardner, Margo, and Laurence Steinberg. “Peer Influence on Risk Taking, Risk Preference, and Risky Decision Making in Adolescence and Adulthood: An Experimental Study.” *Developmental Psychology* 41, no. 4 (2005): 625-35. doi:10.1037/0012-1649.41.4.625.

Gaskins, Suzanne. “Children's Daily Lives in a Mayan Village: A Case Study of Culturally Constructed Roles and Activities.” In *Children 's Engagement in the World: Sociocultural Perspectives* , edited by Artin Göncü, 25-60. Cambridge:Cambridge University Press, 1999.

Gavrilets, Sergey. “Human Origins and the Transition from Promiscuity to Pair-Bonding.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no. 25 (2012): 9923-28. doi: 10.1073/pnas.1200717109.

Gelman, Susan A. *The Essential Child: Origins of Essentialism in Everyday Thought.* New York: Oxford University Press, 2003.

—— “Psychological Essentialism in Children.” *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 9(2004): 404-9. doi: 10.1016/j.tics.2004.07.001.

Gelman, Susan A., Peggy J. Goetz, Barbara W. Sarnecka, and Jonathan Flukes.“Generic Language in Parent-Child Conversations.” *Language Learning and Development* 4, no. 1 (2008): 1-31. doi: 10.1080/15475440701542625.

Gelman, Susan A., and Gall D. Heyman. “Carrot-Eaters and Creature-Believers:The Effects of Lexicalization on Children's Inferences About Social Categories.”*Psychological Science* 10, no. 6 (1999): 489-93. doi:10.1111/1467-9280.00194.

Gelman, Susan A., and Lawrence A. Hirschfeld. “How Biological Is

Essentialism.”In *Folkbiology* , edited by Douglas L. Medin and Scott Atran, 403-46. Cambridge, Mass.: MIT Press, 1999.

Gelman, Susan A., Michelle Hollander, Jon Star, and Gail D. Heyman. “The Role of Language in the Construction of Kinds.” In *The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory* , edited by Douglas L. Medin, 201-63.San Diego: Academic Press, 2000.

Gelman, Susan A., Sarah-Jane Leslie, Alexandra M. Was, and Christina M. Koch.“Children's Interpretations of General Quantifiers, Specific Quantifiers and Generics.” *Language, Cognition and Neuroscience* 30, no. 4 (2015): 448-61. doi:10.1080/23273798.2014.931591.

Gelman, Susan A., and Ellen M. Markman. “Categories and Induction in Young Children.”*Cognition* 23, no. 3 (1986): 183-209. doi: 10.1016/0010-0277(86)90034-X.

Gelman, Susan A., Marianne G. Taylor, Simone P. Nguyen, Campbell Leaper, and Rebecca S. Bigler. “Mother-Child Conversations About Gender: Understanding the Acquisition of Essentialist Beliefs.” *Monographs of the Society for Research in Child Development* (2004): i-142, doi: 10.1111/j.1540-5834.2004.06901002.x.

George, Madeleine, and Candice L. Odgers. “Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age.”*Perspectives on Psychological Science* 10 (November 2015): 832-51.

Gergely, György, Harold Bekkering, and Ildikó Király. “Rational Imitation in Preverbal Infants.” *Nature* 415, no. 6873 (2002): 755-56. doi:10.1038/415755a.

Gettler, Lee T., Thomas W. McDade, Alan B. Feranil, and Christopher W. Kuzawa.“Longitudinal Evidence That Fatherhood Decreases Testosterone in Human Males.”*Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 39 (2011): 16194-99. doi:10.1073/pnas.1105403108.

Giedd, Jay N., Jonathan Blumenthal, Neal O. Jeffries, F. Xavier Castellanos, Hong Liu, Alex Zijdenbos, Tomáš Paus, Alan C. Evans, and Judith L. Rapoport. "Brain Development During Childhood and Adolescence: A Longitudinal MRI Study."*Nature Neuroscience* 2, no. 10 (1999): 861-63. doi:10.1038/13158.

Glocker, Melanie L., Daniel D. Langleben, Kosha Ruparel, James W. Loughead, Jeffrey N. Valdez, Mark D. Griffin, Norbert Sachser, and Ruben C. Gut. "Baby Schema Modulates the Brain Reward System in Nulliparous Women." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, no. 22 (2009): 9115-19. doi: 10.1073/pnas.0811620106.

Goldin-Meadow, Susan, Susan A. Gelman, and Carolyn Mylander. "Expressing Generic Concepts with and without a Language Model." *Cognition* 96, no. 2 (2005):109-26. doi: 10.1016/j.cognition.2004.07.003.

Gopnik, Alison. *The Philosophical Baby: What Children 's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life.* New York: Farrar, Straus and Giroux, 2009.

—— "Scientific Thinking in Young Children: Theoretical Advances, Empirical Research, and Policy Implications." *Science* 337, no. 6102 (2012): 1623-27. doi:10.1126/science.1223416.

Gopnik, Alison, Thomas L. Griffiths, and Christopher G. Lucas. "When Younger Learners Can Be Better (or at Least More Open-Minded) Than Older Ones."*Current Directions in Psychological Science* 24, no. 2 (2015): 87-92. doi:10.1177/0963721414556653.

Gopnik, Alison, and Henry M. Wellman. "Reconstructing Constructivism: Causal Models, Bayesian Learning Mechanisms, and the Theory Theory." *Psychological Bulletin* 138, no. 6 (2012): 1085. doi: 10.1037/a0028044.

Gould, Stephen Jay. *Ontogeny and Phylogeny* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1977.

Graham, Susan A., Samantha L. Nayer, and Susan A. Gelman. "Two-

Year-Olds Use the Generic/Nongeneric Distinction to Guide Their Inferences About Novel Kinds."*Child Development* 82, no. 2 (2011): 493-507. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01572.x.

Graves, Christopher J., Vera I. D. Ros, Brian Stevenson, Paul D. Sniegowski, and Dustin Brisson. "Natural Selection Promotes Antigenic Evolvability." *PLOS Pathogens* 9, no. 11 (2013): e1003766, doi: 10.1371/journal.ppat.1003766.

Grossmann, Karin, Klaus E. Grossmann, Heinz Kindler, and Peter Zimmermann. "A Wider View of Attachment and Exploration: The Influence of Mothers and Fathers on the Development of Psychological Security from Infancy to Young Adulthood."In *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed.), edited by Jude Cassidy and Phillip R. Shaver, 857-79. New York: Guilford Press,2008.

Haight, Wendy L., Xiao-lei Wang, Heidi Hantih Fung, Kimberley Williams, and Judith Mintz. "Universal, Developmental, and Variable Aspects of Young Children's Play:A Cross-Cultural Comparison of Pretending at Home." *Child Development* 70, no. 6(1999): 1477-88. doi: 10.1111/1467-8624.00107.

Halberda, Justin, Michèle M. M. Mazzocco, and Lisa Feigenson. "Individual Differences in Nonverbal Number Acuity Correlate with Maths Achievement."*Nature* 455, no. 7213 (2008): 665-68. doi: 10.1038/nature07246.

Harris, Paul L. *Trusting What You 're Told: How Children Learn from Others* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2012.

—— *The Work of the Imagination* . Oxford: Blackwell Publishing, 2000.

Harris, Paul L., and Kathleen H. Corriveau. "Young Children's Selective Trust in Informants." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 366, no. 1567 (2011): 1179-87. doi: 10.1098/rstb.2010.0321.

Harris, Paul L., and Melissa A. Koenig. "Trust in Testimony: How

Children Learn About Science and Religion." *Child Development* 77, no. 3 (2006): 505-24. doi:10.1111/j.1467-8624.2006.00886.x.

Hart, Betty, and Todd R. Risley. *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children* . Baltimore: Paul H. Brookes Publishing, 1995.

Hatano, Giyoo, and Kayoko Inagaki. "Young Children's Naive Theory of Biology."*Cognition* 50, no. 1 (1994): 171-88. doi: 10.1016/0010-0277(94)90027-2.

Hawkes, Kristen, and James E. Coxworth. "Grandmothers and the Evolution of Human Longevity: A Review of Findings and Future Directions." *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews* 22, no. 6 (2013): 294-302. doi: 10.1002/evan.21382.

Hawkes, Kristen, James F. O'Connell, N. G. Blurton Jones, Helen Alvarez, and Eric L.Charnov. "Grandmothering, Menopause, and the Evolution of Human Life Histories."*Proceedings of the National Academy of Sciences* 95, no. 3 (1998): 1336-39.

Hazan, Cindy, and Phillip Shaver. "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process." *Journal of Personality and Social Psychology* 52, no. 3 (1987): 511. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511.

Heckman, James J. "Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children." *Science* 312, no. 5782 (2006): 1900-1902. doi: 10.1126/science.l128898.

Henrich, Joseph, Steven J. Heine, and Ara Norenzayan. "The Weirdest People in the World?" *Behavioral and Brain Sciences* 33, nos. 2-3 (2010): 61-83. doi: 10.1017/S0140525X0999152X.

Hernandez, Donald J. "Children's Changing Access to Resources: A Historical Perspective." *Social Policy Report* 8, no. 1 (1994): 1-23.

Hewlett, Barry S., and Steve Winn. "Allomaternal Nursing in Humans." *Current Anthropology* 55, no. 2 (2014): 200-229. doi: 10.1086/675657.

Heyes, Cecilia. “New Thinking: The Evolution of Human Cognition.” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences* 367, no. 1599(2012): 2091-96. doi: 10.1098/rstb.2012.0111.

Hickok, Gregory. “Eight Problems for the Mirror Neuron Theory of Action Understanding in Monkeys and Humans.” *Journal of Cognitive Neuroscience* 21, no. 7 (2009): 1229-43. doi: 10.1162/jocn.2009.2118.

Himmler, Brett T., Sergio M. Pellis, and Bryan Kolb. “Juvenile Play Experience Primes Neurons in the Medial Prefrontal Cortex to Be More Responsive to Later Experiences.” *Neuroscience Letters* 556 (2013): 42-45. doi: 10.1016/ j.neulet.2013.09.061.

Hinshaw, Stephen P., and Richard M. Scheffler. *The ADHD Explosion: Myths, Medication, Money, and Today 's Push for Performance* . New York: Oxford University Press, 2014.

Hoff, Erika. “Environmental Supports for Language Acquisition.” *Handbook of Early Literacy Research* 2 (2006): 163-72.

Hoff, Erika, and Chunyan Tian. “Socioeconomic Status and Cultural Influences on Language.” *Journal of Communication Disorders* 38, no. 4 (2005): 271-78. doi:10.1016/j.jcomdis.2005.02.003.

Holzhaider, Jennifer C., Gavin R. Hunt, and Russell D. Gray. “The Development of Pandanus Tool Manufacture in Wild New Caledonian Crows.” *Behaviour* 147, no. 5(2010): 553-86. doi: 10.1163/000579510X12629536366284.

Homer, Victoria, and Andrew Whiten. “Causal Knowledge and Imitation/ Emulation Switching in Chimpanzees (*Pan troglodytes*) and Children (*Homo sapiens*).” *Animal Cognition* 8, no. 3 (2005): 164-81. doi: 10.1007/s10071-004-0239-6.

Hrdy, Sarah Blaffer. *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2009.

Hublin, Jean-Jacques, Simon Neubauer, and Philipp Gunz. “Brain

Ontogeny and Life History in Pleistocene Hominins." *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences* 370, no. 1663 (2015): 20140062. doi: 10.1098/rstb.2014.0062.

Hunt, Gavin R., and Russell D. Gray. "The Crafting of Hook Tools by Wild New Caledonian Crows." *Proceedings of the Royal Society of London B: Biological Sciences* 271, Suppl. 3 (2004): S88-S90. doi: 10.1098/rsbl.2003.0085.

Huttenlocher, Peter R. "Dendritic Development in Neocortex of Children with Mental Defect and Infantile Spasms." *Neurology* 24, no. 3 (1974): 203-10.

—— "Morphometric Study of Human Cerebral Cortex Development."*Neuropsychologia* 28, no. 6 (1990): 517-27. doi: 10.1016/0028-3932(90) 90031-I.

—— "Synaptic Density in Human Frontal Cortex: Developmental Changes and Effects of Aging." *Brain Research* 163, no. 2 (1979): 195-205. doi: 10.1016/0006-8993(79)90349-4.

Inagaki, Kayoko, and Giyoo Hatano. "Young Children's Conception of the Biological World." *Current Directions in Psychological Science* 15, no. 4 (2006): 177-81. doi:10.1111/j.1467-8721.2006.00431.x.

Jablonka, Eva, and Marion J. Lamb. *Evolution in Four Dimensions: Genetic, Epigenetic, Behavioral, and Symbolic Variation in the History of Life* . Cambridge, Mass.: MIT Press, 2005.

Jaswal, Vikram K., and Lauren S. Malone. "Turning Believers into Skeptics: 3-Year-Olds' Sensitivity to Cues to Speaker Credibility." *Journal of Cognition and Development* 8, no. 3 (2007): 263-83. doi: 10.1080/15248370701446392.

Johnson, Susan C., and Gregg E. A. Solomon. "Why Dogs Have Puppies and Cats Have Kittens: The Role of Birth in Young Children's Understanding of Biological Origins." *Child Development* 68, no. 3 (1997): 404-19. doi: 10.1111 /j.1467-

8624.1997.tb01948.x.

Jowett, Benjamin. *The Dialogues of Plato* . 5 vols. Oxford: Clarendon Press, 1892.

Kant, Immanuel, Allen W. Wood, and Jerome B. Schneewind. *Groundwork for the Metaphysics of Morals* . New Haven: Yale University Press, 2002.

Kaplan, Hillard, Kim Hill, Jane Lancaster, and A. Magdalena Hurtado. “A Theory of Human Life History Evolution: Diet, Intelligence, and Longevity.” *Evolutionary Anthropology Issues News and Reviews* 9, no. 4 (2000): 156-85.

Kappeler, Peter M., and Michael E. Pereira, eds. *Primate Life Histories and Socioecology* . Chicago and London: University of Chicago Press, 2003.

Kawamura, Syunzo. “The Process of Subculture Propagation Among Japanese Macaques.” *Primates* 2, no. 1 (1959): 43-60. doi: 10.1007/BF01666110.

Kerswill, Paul. “Children, Adolescents, and Language Change.” *Language Variation and Change* 8, no. 2 (1996): 177-202. doi: 10.1017/S0954394500001137.

Keysers, Christian, and Valeria Gazzola. “Social Neuroscience: Mirror Neurons Recorded in Humans.” *Current Biology* 20, no. 8 (2010): R353-R354. doi: 10.1016/j.cub.2010.03.013.

Kidd, Celeste, Steven T. Piantadosi, and Richard N. Aslin. “The Goldilocks Effect: Human Infants Allocate Attention to Visual Sequences That Are Neither Too Simple Nor Too Complex.” *PLoS One* 7, no. 5 (2012): e36399. doi: 10.1371/journal.pone.0036399.

Kidd, David Comer, and Emanuele Castano. “Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind.” *Science* 342, no. 6156 (2013): 377-80. doi: 10.1126/science.1239918.

Kirp, David L. *The Sandbox Investment: The Preschool Movement and Kids-First Politics.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press,

2009.

Kleiman, Devra G. “Monogamy in Mammals.” *The Quarterly Review of Biology* 52, no. 1 (1977): 39-69.

Koenig, Melissa A., Fabrice Clément, and Paul L. Harris. “Trust in Testimony:Children's Use of True and False Statements.” *Psychological Science* 15, no. 10(2004): 694-98. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00742.x.

Koenig, Melissa A., and Paul L. Harris. “Preschoolers Mistrust Ignorant and Inaccurate Speakers.” *Child Development* 76, no. 6 (2005): 1261-77. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00849.x.

Kuzawa, Christopher W., Harry T. Chugani, Lawrence I. Grossman, Leonard Lipovich, Otto Muzik, Patrick R. Hof, Derek E. Wildman, Chet C. Sherwood, William R.Leonard, and Nicholas Lange. “Metabolic Costs and Evolutionary Implications of Human Brain Development.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 36 (2014): 13010-15. doi: 10.1073 /pnas.1323099111.

Lagattuta, Kristin Hansen, Hannah J. Kramer, Katie Kennedy, Karen Hjorts-vang, Deborah Goldfarb, and Sarah Tashjian. “Chapter Six —Beyond Sally's Missing Marble: Further Development in Children's Understanding of Mind and Emotion in Middle Childhood.” *Advances in Child Development and Behavior* 48 (2015): 185-217. doi: 0.1016/bs.acdb.2014.11.005.

Laland, Kevin N. “Social Learning Strategies.” *Animal Learning and Behavior* 32, no.1 (2004): 4-14. doi: 10.3758/BF03196002.

Laland, Kevin N., Nicola Atton, and Michael M. Webster. “From Fish to Fashion:Experimental and Theoretical Insights into the Evolution of Culture.” *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 366, no. 1567 (2011): 958-68. doi: 10.1098/rstb.2010.0328.

Lave, Jean, and Etienne Wenger. *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation* . Cambridge: Cambridge University Press, 1991.

Legate, Cristine H., E. Margaret Evans, Karl S. Rosengren, and Paul L. Harris.“The Coexistence of Natural and Supernatural Explanations Across Cultures and Development.” *Child Development* 83, no. 3 (2012): 779-93. doi: 10.1111/j.1467-8624.2012.01743.x.

Legare, Cristine H., and Susan A. Gelman. “South African Children's Understanding of AIDS and Flu: Investigating Conceptual Understanding of Cause, Treatment and Prevention.” *Journal of Cognition and Culture* 9, no. 3 (2009): 333-46. doi: 10.1163/156770909X12518536414457.

Legare, Cristine H., Susan A. Gelman, and Henry M. Wellman. “Inconsistency with Prior Knowledge Triggers Children's Causal Explanatory Reasoning.” *Child Development* 81, no. 3 (2010): 929-44. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01443.x.

Legare, Cristine H., and Tania Lombrozo. “Selective Effects of Explanation on Learning During Early Childhood.” *Journal of Experimental Child Psychology* 126(2014): 198-212. doi: 10.1016/j.jecp.2014.03.001.

Legare, Cristine H., Nicole J. Wen, Patricia A. Herrmann, and Harvey Whitehouse.“Imitative Flexibility and the Development of Cultural Learning.” *Cognition* 142(2015): 351-61. doi: 10.1016/j.cognition.2015.05.020.

Levitin, Daniel J. *This Is Your Brain on Music: Understanding a Human Obsession.* New York: Atlantic Books, 2011.

Lewis, Michael. *Altering Fate: Why the Past Does Not Predict the Future* . New York:Guilford Press, 1997.

Lim, Miranda M., Zuoxin Wang, Daniel E. Olazábal, Xianghui Ren, Ernest F.Terwilliger, and Larry J. Young. “Enhanced Partner Preference in a Promiscuous Species by Manipulating the Expression of a Single Gene.” *Nature* 429, no. 6993(2004): 754-57. doi: 10.1038/nature02539.

Lino, Mark. “Expenditures on Children by Families, 2013 Annual Report.”*U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition*

Policy and Promotion.Miscellaneous Publication , no. 1528 (2013-14).

Livingston, Gretchen. “Less Than Half of U.S. Kids Today Live in a ‘Traditional'Family.” *Pew Research Center, December* 22, 2014. Accessed November 8, 2015.http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/12/22/less-than-half-of-u-s-kids-today-live-in-a-traditional-family.

Lombrozo, Tania. “Explanation and Abductive Inference.” In *Oxford Handbook of Thinking and Reasoning* , edited by Keith J. Holyoak and Robert G. Morrison, 260-76. New York: Oxford University Press, 2012.

—— “The Instrumental Value of Explanations.” *Philosophy Compass* 6, no. 8 (2011):539-51. doi: 10.1111/j.1747-9991.2011.00413.x.

Lorenz, Konrad. “Die angeborenen Formen möglicher Erfahrung.” *Zeitschrift für Tierpsychologie* 5, no. 2 (1943): 235-409. doi: 10.1111/j.1439-0310.1943.tb00655.x.

Lucas, Christopher G., Sophie Bridgers, Thomas L. Griffiths, and Alison Gopnik.“When Children Are Better (or at Least More Open-Minded) Learners Than Adults:Developmental Differences in Learning the Forms of Causal Relationships.”*Cognition* 131, no. 2 (2014): 284-99. doi: 10.1016/j.cognition.2013.12.010.

Lutz, Donna J., and Frank C. Keil. “Early Understanding of the Division of Cognitive Labor.” *Child Development* 73, no. 4 (2002): 1073-84. doi: 10.1111/1467-8624.00458.

MacArthur, Robert H., and Edward O. Wilson. *The Theory of Island Biogeography* .Vol. 1. Princeton: Princeton University Press, 1967.

Macdonald, David Whyte. *Running with the Fox* . London: Unwin Hyman, 1987.

MacLeod, Colin M. “Half a Century of Research on the Stroop Effect: An Integrative Review.” *Psychological Bulletin* 109, no. 2 (1991): 163-201. doi: 10.1037/0033-2909.109.2.163.

Mar, Raymond A., and Keith Oatley. "The Function of Fiction Is the Abstraction and Simulation of Social Experience." *Perspectives on Psychological Science* 3, no. 3(2008): 173-92. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00073.x.

Mar, Raymond A., Keith Oatley, Jacob Hirsh, Jennifer de la Paz, and Jordan B.Peterson. "Bookworms Versus Nerds: Exposure to Fiction Versus Nonfiction, Divergent Associations with Social Ability, and the Simulation of Fictional Social Worlds." *Journal of Research in Personality* 40, no. 5 (2006): 694-712. doi:10.1016/j.jrp.2005.08.002.

Markham, Julie A., and William T. Greenough. "Experience-Driven Brain Plasticity:Beyond the Synapse." *Neuron Glia Biology* 1, no. 4 (2004): 351-63. doi: 10.1017/s1740925x05000219.

Meltzoff, Andrew N. "Understanding the Intentions of Others: Reenactment of Intended Acts by 18-Month-Old Children." *Developmental Psychology* 31, no. 5(1995): 838-50. doi: 10.1037/0012-1649.31.5.838.

Meltzoff, Andrew N., and M. Keith Moore. "Imitation of Facial and Manual Gestures by Human Neonates." *Science* 198, no. 4312 (1977): 75-78. doi: 10.1126/science.198.4312.75.

—— "Imitation in Newborn Infants: Exploring the Range of Gestures Imitated and the Underlying Mechanisms." *Developmental Psychology* 25, no. 6 (1989): 954. doi:10.1037/0012-1649.25.6.954.

Meltzoff, Andrew N., Anna Waismeyer, and Alison Gopnik. "Learning About Causes from People: Observational Causal Learning in 24-Month-Old Infants."*Developmental Psychology* 48, no. 5 (2012): 1215-28. doi:10.1037/a0027440.

Merzenich, Michael M. "Cortical Plasticity Contributing to Child Development." In *Mechanisms of Cognitive Development: Behavioral and Neural Perspectives* , edited by James L. McClelland and Robert S. Siegler, 67-95. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, 2001.

Mill, John Stuart. *Utilitarianism* . Edited by Colin Heydt. Toronto: Broadview Press,2010.

Molina, Brooke S. G., Stephen P. Hinshaw, James M. Swanson, L. Eugene Arnold, Benedetto Vitiello, Peter S. Jensen, Jeffery N. Epstein, et al. “The MTA at 8 Years:Prospective Follow-up of Children Treated for Combined-Type ADHD in a Multisite Study.” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 48, no. 5 (2009): 484-500. doi: 10.1097/CHI.0b013e31819c23d0.

Morris, Ian, and Walter Scheidel. *The Dynamics of Ancient Empires: State Power from Assyria to Byzantium.* New York: Oxford University Press, 2009.

Nielsen, Mark, and Cornelia Blank. “Imitation in Young Children: When Who Gets Copied Is More Important Than What Gets Copied.” *Developmental Psychology* 47, no. 4 (2011): 1050-53. doi: 10.1037/a0023866.

Ng, Marie, Tom Fleming, Margaret Robinson, Blake Thomson, Nicholas Graetz, Christopher Margono, Erin C. Mullany, et al. “Global, Regional, and National Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adults During 1980-2013: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2013.” *The Lancet* 384, no. 9945 (2014): 766-81. doi: 10.1016/S0140-6736(14) 60460-8.

Olson, David R. *The World on Paper: The Conceptual and Cognitive Implications of Writting and Reading* . New York: Cambridge University Press, 1996.

Ong, Walter J. *Orality and Literacy: The Technologizing of the Word* . London:Routledge, 1988.

Opie, Iona Archibald, and Peter Opie. *The Lore and Language of Schoolchildren* . New York: New York Review of Books, 2000.

Paradise, Ruth, and Barbara Rogoff. “Side by Side: Learning by Observing and Pitching In.” *Ethos* 37, no. 1 (2009): 102-38. doi:

10.1111/j.1548-1352.2009.01033.x.

Panksepp, Jaak, and Jeffrey Burgdorf. "50-kHz Chirping (Laughter?) in Response to Conditioned and Unconditioned Tickle-Induced Reward in Rats: Effects of Social Housing and Genetic Variables." *Behavioural Brain Research* 115, no. 1 (2000): 25-38. doi: 10.1016/S0166-4328(00)00238-2.

Parker, Sue Taylor, and Kathleen R. Gibson. "Object Manipulation, Tool Use and Sensorimotor Intelligence as Feeding Adaptations in Cebus Monkeys and Great Apes." *Journal of Human Evolution* 6, no. 7 (1977): 623-41. doi: 10.1016/S0047-2484(77)80135-8.

Paul, Laurie Ann. *Transformative Experience* . Oxford: Oxford University Press, 2014.

Paul, Pamela. *Parenting, Inc.: How the Billion Dollar Baby Business Has Changed the Way We Raise Our Children* . New York: Henry Holt and Company, 2008.

Pellegrini, Anthony D., and Peter K. Smith. "Physical Activity Play: The Nature and Function of a Neglected Aspect of Play." *Child Development* 69, no. 3 (1998): 577-98. doi: 10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x.

Pellis, Sergio, and Vivien Pellis. *The Playful Brain: Venturing to the Limits of Neuroscience.* London: Oneworld Publications, 2013.

Pellis, Sergio M., and Vivien C. Pellis. "Rough-and-Tumble Play and the Development of the Social Brain." *Current Directions in Psychological Science* 16, no.2 (2007): 95-98. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00483.x.

Perkins, George. "A Medieval Carol Survival: 'The Fox and the Goose.'" *Journal of American Folklore* (1961): 235-44. doi: 10.2307/537636.

Pietschnig, Jakob, and Martin Voracek. "One Century of Global IQ Gains: A Formal Meta-analysis of the Flynn Effect (1909-2013)." *Perspectives on Psychological Science* 10, no. 3 (2015): 282-306. doi: 10.1177/1745691615577701.

Pigliucci, Massimo. “Is Evolvability Evolvable?” *Nature Reviews Genetics* 9, no. 1(2008): 75-82. doi: 10.1038/nrg2278.

Pollan, Michael. *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* . New York: Penguin, 2006.

Polley, Daniel B., Elizabeth E. Steinberg, and Michael M. Merzenich. “Perceptual Learning Directs Auditory Cortical Map Reorganization Through Top-down Influences.” *The Journal of Neuroscience* 26, no. 18 (2006): 4970-82. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3771-05.2006.

Popper, Karl R. *The Logic of Scientific Discovery* . London: Hutchinson and Co., 1959.

Posner, Michael I., and Mary K. Rothbart. *Educating the Human Brain* . Washington, D.C.: American Psychological Association, 2007.

Potts, Richard. “Evolution and Climate Variability.” *Science* 273, no. 5277 (1996):922s.

Pritchard, Colin, and Richard Williams. “Poverty and Child (0-14 Years) Mortality in the USA and Other Western Countries as an Indicator of ‘How Well a Country Meets the Needs of Its Children’ (UNICEF).” *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 23, no. 3 (2011): 251-55. doi: 10.1515/ijamh.2011.052.

Ramachandran, Vilayanur S. *The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human* . New York: W. W. Norton and Co., 2012.

Rapp, Emily. “Notes from a Dragon Morn.” *New York Times* , October 15, 2011.Accessed October 28, 2015. http://www.nytimes.com/2011/10/16/opinion /sunday/notes-from-a-dragon-mom.html?_r=0.

—— *The Still Point of the Turning World* . New York: Penguin, 2014.

Reichard, Ulrich H., and Christophe Boesch, eds. *Monogamy: Mating Strategies and Partnerships in Birds, Humans and Other Mammals* . Cambridge: Cambridge University Press, 2003.

Reps, Paul, and Nyogen Senzaki, compilers. *Zen Flesh, Zen Bones: A Collection of Zen and Pre-Zen Writings* . Boston: Tuttle Publishing, 1998.

Revedin, Anna, Biancamaria Aranguren, Roberto Becattini, Laura Longo, Emanuele Marconi, Marta Mariotti Lippi, Natalia Skakun, Andrey Sinitsyn, Elena Spiridonova, and Jiří Svoboda. "Thirty-Thousand-Year-Old Evidence of Plant Food Processing."*Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 44 (2010): 18815-19. doi:10.1073/pnas.1006993107.

Rhodes, Marjorie. "Naïve Theories of Social Groups." *Child Development* 83, no. 6(2012): 1900-1916. doi: 10.1111/j.1467-8624.2012.01835.x.

Rhodes, Marjorie, Sarah-Jane Leslie, and Christina M. Tworek. "Cultural Transmission of Social Essentialism." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109, no.34 (2012): 13526-31. doi: 10.1111/1467-9280.00194.

Ritchart, Amanda, and Amalia Arvaniti. "The Use of High Rise Terminals in Southern Californian English." *The Journal of the Acoustical Society of America* 134, no. 5(2013): 4197-98. doi: 10.1121/1.4831401.

Rizzolatti, Giacomo, Leonardo Fogassi, and Vittorio Gallese. "Neurophysiological Mechanisms Underlying the Understanding and Imitation of Action." *Nature Reviews Neuroscience* 2, no. 9 (2001): 661-70. doi: 10.1038/35090060.

Rogoff, Barbara. *Apprenticeship in Thinking: Cognitive Development in Social Context* . New York: Oxford University Press, 1990.

—— *The Cultural Nature of Human Development* . Oxford and New York: Oxford University Press, 2003.

Ross, Norbert, Douglas Medin, John D. Coley, and Scott Atran. "Cultural and Experiential Differences in the Development of Folkbiological Induction." *Cognitive Development* 18, no. 1 (2003): 25-47. doi: 10.1016/S0885-2014(02)00142-9.

Sankoff, Gillian, and Suzanne Laberge. "On the Acquisition of Native Speakers by a Language." In *Pidgins and Creoles: Current Trends and Prospects* , edited by David DeCamp and Ian F. Hancock, 73-84. Washington, D.C.: Georgetown University Press, 1974.

Sénéchal, Monique, and Jo-Anne LeFevre. "Parental Involvement in the Development of Children's Reading Skill: A Five-Year Longitudinal Study." *Child Development* 73, no. 2 (2002): 445-60. doi: 10.1111/1467-8624.00417.

Senior, Jennifer. *All Joy and No Fun: The Paradox of Modern Parenthood* . New York:HarperCollins Publishers, 2014.

Shaw, Philip, Deanna Greenstein, Jason Lerch, Liv Clasen, Rhoshel Lenroot, N. Gogtay, Alan Evans, J. Rapoport, and J. Giedd. "Intellectual Ability and Cortical Development in Children and Adolescents." *Nature* 440, no. 7084 (2006): 676-79.doi: 10.1038/nature04513.

Singer, Peter. *Practical Ethics* . New York: Cambridge University Press, 2011.

Skolnick, Deena, and Paul Bloom. "What Does Batman Think About Sponge-Bob?Children's Understanding of the Fantasy/Fantasy Distinction." *Cognition* 101, no. 1(2006): B9-B18. doi: 10.1016/j.cognition.2005.10.001.

Slaby, Ronald G., and Karin S. Frey. "Development of Gender Constancy and Selective Attention to Same-Sex Models." *Child Development* (1975): 849-56. doi:10.2307/1128389.

Smith, Carol, Susan Carey, and Marianne Wiser. "On Differentiation: A Case Study of the Development of the Concepts of Size, Weight, and Density." *Cognition* 21, no. 3(1985): 177-237. doi: 10.1016/0010-0277(85)90025-3.

Smith, Kenny, Michael L. Kalish, Thomas L. Griffiths, and Stephan Lewan-dowsky."Theme Issue: Cultural Transmission and the Evolution of Human Behaviour."*Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 363, no.1509 (2008).

Smith, Peter K., and Teresa Hagan. “Effects of Deprivation on Exercise Play in Nursery School Children.” *Animal Behaviour* 28, no. 3 (1980): 922-28. doi:10.1016/S0003-3472(80)80154-0.

Smith, Tanya M., Paul Tafforeau, Donald J. Reid, Joane Pouech, Vincent Lazzari, John P. Zermeno, Debbie Guatelli-Steinberg, et al. “Dental Evidence for Ontogenetic Differences Between Modern Humans and Neanderthals.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 49 (2010): 20923-28. doi: 10.1073/pnas.1010906107.

Snowling, Margaret J. *Dyslexia* . Malden, Mass. Blackwell Publishing, 2000.

Stahl, Aimee E., and Lisa Feigenson. “Observing the Unexpected Enhances Infants'Learning and Exploration.” *Science* 348, no. 6230 (2015): 91-94. doi: 10.1126/science.aaa3799.

Standage, Tom. *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the Nineteenth Century's Online Pioneers* . London: Weidenfeld and Nicolson, 1998.

Starck, J. Matthias, and Robert E. Ricklefs, eds. *Avian Growth and Development:Evolution Within the Altricial-Precocial Spectrum* . New York and Oxford: Oxford University Press, 1998.

Steinberg, Laurence. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence* . Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.

—— “Risk Taking in Adolescence: What Changes, and Why?” *Annals of the New York Academy of Sciences* 1021, no. 1 (2004): 51-58. doi: 10.1196/an nals.1308.005.

Sterelny, Kim. *The Evolved Apprentice: How Evolution Made Humans Unique* .Cambridge, Mass.: MIT Press, 2012.

Stevens, Gillian. “Age at Immigration and Second Language Proficiency Among Foreign-Born Adults.” *Language in Society* 28, no. 4 (1999): 555-78.

Taylor, Marianne G., Marjorie Rhodes, and Susan A. Gelman. “Boys

Will Be Boys;Cows Will Be Cows: Children's Essentialist Reasoning About Gender Categories and Animal Species.” *Child Development* 80, no. 2 (2009): 461-81. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01272.x.

Taylor, Marjorie. *Imaginary Companions and the Children Who Create Them* . Oxford and New York: Oxford University Press, 1999.

Taylor, Marjorie, and Stephanie M. Carlson. “The Relation Between Individual Differences in Fantasy and Theory of Mind.” *Child Development* 68, no. 3 (1997):436-55. doi: 10.1111/j.1467-8624.1997.tb01950.x.

Taylor, Marjorie, Sara D. Hodges, and Adèle Kohányi. “The Illusion of Independent Agency: Do Adult Fiction Writers Experience Their Characters as Having Minds of Their Own?” *Imagination, Cognition and Personality* 22, no. 4 (2003): 361-80. doi:10.2190/FTG3-Q9T0-7U26-5Q5X.

Taylor, Marjorie, Candice M. Mottweiler, Emilee R. Naylor, and Jacob G. Levernier.“Imaginary Worlds in Middle Childhood: A Qualitative Study of Two Pairs of Coordinated Paracosms.” *Creativity Research Journal* 27, no. 2 (2015): 167-74. doi:10.1080/10400419.2015.1030318.

Tenenbaum, Harriet R., and Maureen A. Callanan. “Parents’ Science Talk to Their Children in Mexican-Descent Families Residing in the USA.” *International Journal of Behavioral Development* 32, no. 1 (2008): 1-12. doi: 10.1177/0165025407084046.

Tenney, Elizabeth R., Jenna E. Small, Robyn L. Kondrad, Vikram K. Jaswal, and Barbara A. Spellman. “Accuracy, Confidence, and Calibration: How Young Children and Adults Assess Credibility.” *Developmental Psychology* 47, no. 4 (2011): 1065-77. doi: 10.1037/a0023273.

Tennie, Claudio, Josep Call, and Michael Tomasello. “Ratcheting Up the Ratchet:On the Evolution of Cumulative Culture.” *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 364, no. 1528 (2009): 2405-15. doi:

10.1098/rstb.2009.0052.

Tomasello, Michael. *The Cultural Origins of Human Cognition. Cambridge* , Mass.:Harvard University Press, 1999.

—— *Why We Cooperate* . Cambridge, Mass.: MIT Press, 2009.

Tomasello, Michael, and Josep Call. *Primate Cognition* . New York and Oxford:Oxford University Press, 1997.

Turkheimer, Eric. “Three Laws of Behavior Genetics and What They Mean.” *Current Directions in Psychological Science* 9, no. 5 (2000): 160-64.

Turkheimer, Eric, and Mary Waldron. “Nonshared Environment: A Theoretical, Methodological, and Quantitative Review.” *Psychological Bulletin* 126, no. 1 (2000): 78.

Ungerleider, Leslie G., Julien Doyon, and Avi Karni. “Imaging Brain Plasticity During Motor Skill Learning.” *Neurobiology of Learning and Memory* 78, no. 3 (2002): 553-64. doi: 10.1006/nlme.2002.4091.

van den Boom, Dymphna C. “The Influence of Temperament and Mothering on Attachment and Exploration: An Experimental Manipulation of Sensitive Responsiveness Among Lower-Class Mothers with Irritable Infants.” *Child Development* 65, no. 5 (1994): 1457-77. doi: 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00829.x.

Waismeyer, Anna, Andrew N. Meltzoff, and Alison Gopnik. “Causal Learning from Probabilistic Events in 24-Month-Olds: An Action Measure.” *Developmental Science* 18, no. 1 (2015): 175-82. doi: 10.1111/desc.12208.

Walker, Caren M., Tania Lombrozo, Cristine H. Legare, and Alison Gopnik.“Explaining Prompts Children to Privilege Inductively Rich Properties.” *Cognition* 133, no. 2 (2014): 343-57. doi: 10.1016/j.cognition.2014.07.008.

Weaver, Ian C. G., Nadia Cervoni, Frances A. Champagne, Ana C. D'Alessio, Shakti Sharma, Jonathan R. Seckl, Sergiy Dymov,

Moshe Szyf, and Michael J. Meaney.“Epigenetic Programming by Maternal Behavior.” *Nature Neuroscience* 7, no. 8(2004): 847-54. doi: 10.1038/nn1276.

Weisbecker, Vera, and Anjali Goswami. “Brain Size, Life History, and Metabolism at the Marsupial/Placental Dichotomy.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107, no. 37 (2010): 16216-21. doi: 10.1073/pnas.0906486107.

Weisberg, Deena S., and Alison Gopnik. “Pretense, Counterfactuals, and Bayesian Causal Models: Why What Is Not Real Really Matters.” *Cognitive Science* 37, no. 7(2013): 1368-81. doi: doi: 10.1111/cogs.12069.

Weisberg, Deena Skolnick, Kathy Hirsh-Pasek, and Roberta Michnick Golinkoff.“Guided Play: Where Curricular Goals Meet a Playful Pedagogy.” *Mind, Brain, and Education* 7, no. 2 (2013): 104-12. doi: 10.1111/mbe.12015.

Wellman, Henry M. *Making Minds: How Theory of Mind Develops* . Oxford and New York: Oxford University Press, 2014.

Williamson, Rebecca A., Andrew N. Meltzoff, and Ellen M. Markman. “Prior Experiences and Perceived Efficacy Influence 3-Year-Olds’ Imitation.” *Developmental Psychology* 44, no. 1 (2008): 275-85. doi: 10.1037/0012-1649.44.1.275.

Winslow, J. T., Nick Hastings, C. Sue Carter, Carroll R. Harbaugh, and Thomas R.Insel. “A Role for Central Vasopressin in Pair Bonding in Monogamous Prairie Voles.” *Nature* 365, no. 6446 (1993): 545-48.

Wolf, Maryanne. *Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain* .Cambridge: Icon Books, 2008.

Wood, Justin N. “Newborn Chickens Generate Invariant Object Representations at the Onset of Visual Object Experience.” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 34 (2013): 14000-14005. doi: 10.1073/pnas.1308246110.

Woolley, Jacqueline D. “Thinking About Fantasy: Are Children

Fundamentally Different Thinkers and Believers from Adults?” *Child Development* 68, no. 6 (1997):991-1011. doi: 10.1111/j.1467-8624.1997.tb01975.x.

Wordsworth, William. *Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood.* 1804.

Wrangham, Richard. *Catching Fire: How Cooking Made Us Human.* New York: Basic Books, 2009.

Yamakoshi, Gen. “Ecology of Tool Use in Wild Chimpanzees: Toward Reconstruction of Early Hominid Evolution.” In *Primate Origins of Human Cognition and Behavior* , edited by Tetsuro Matsuzawa, 537-56. Springer Japan, 2001. doi:10.1007/978-4-431-09423-4_27.

Young, Larry J., and Zuoxin Wang. “The Neurobiology of Pair Bonding.” *Nature Neuroscience* 7, no. 10 (2004): 1048-54. doi: 10.1038/nn1327.

Zelazo, Philip David, Stephanie M. Carlson, and Amanda Kesek. “The Development of Executive Function in Childhood.” In *Handbook of Developmental Cognitive Neuroscience* (2nd ed.), edited by Charles A. Nelson and Monica Luciana, 553-74.*Developmental Cognitive Neuroscience* . Cambridge, Mass.: MIT Press, 2008.

Zhang, Li I., Shaowen Bao, and Michael M. Merzenich. “Persistent and Specific Influences of Early Acoustic Environments on Primary Auditory Cortex.” *Nature Neuroscience* 4, no. 11 (2001): 1123-30. doi: 10.1038/nn745.

译者后记

别再“焚琴煮鹤”你的孩子了

赵昱鲲

清华大学积极心理学
研究中心副主任

这是我读过的最好的育儿书。

如今市面上的育儿书，大多是讲方法的。从如何让孩子听话、如何让孩子学习好，到怎么培养孩子的创造力、怎么跟孩子读绘本……用本书作者的话说：“亚马逊网站上的教养类书籍就有大约6万本，其中大部分在标题里都有‘怎么’‘如何’‘方法’等这些字眼。”这些书当然有用，其中很多书也确实能帮助父母解决问题，但是，育儿和世界上所有的事情一样，正如美国学者西蒙·斯涅克（Simon Sinek）所画的这张“黄金圈法则”（如图9-1所示），最重要的是“为什么”，其次是“怎么做”，最后才是“做什么”。解决了核心问题，外围的问题如高屋建瓴，自然水到渠成。

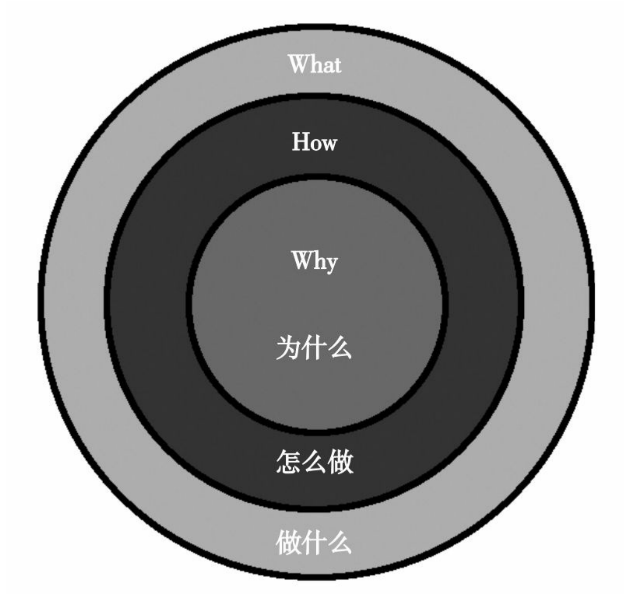


图9-1　“黄金圈法则”

这本书好就好在，它直接讨论了“为什么”的问题：我们为什么要育儿？孩子为什么如此的奇异混乱？为什么如此奇异混乱的孩子，我们还那么爱他们？

而要讨论育儿的“为什么”，就只能在进化里找原因。这就把我们对育儿问题的思考，从几年、十几年、顶多几十年，一下子放大到了十万年以上的维度。这也正是本书鹤立鸡群于其他育儿书的一个鲜明特点：书中满是各类发展心理学的最新研究干货，却不是为了解决你目前头疼的一个个问题，而是将内容组织在一个超大时间维度和思考深度的进化框架之下。它不仅仅是告诉你应该做一个园丁式父母而不是木匠式父母，更是要启发你深思：做父母的本质，到底是什么？

作者对以上问题，都在书中做了令人信服的论证，而你读到这里，相信也已经有了自己的答案。在这篇小小的译者后记里，我想把作者提出的问题再换一个角度，即不再是从父母的角度来思考育儿的为什么、怎么做、做什么，而是从孩子的角度，来讨论影响他们成长的为什么、怎么做、做什么。

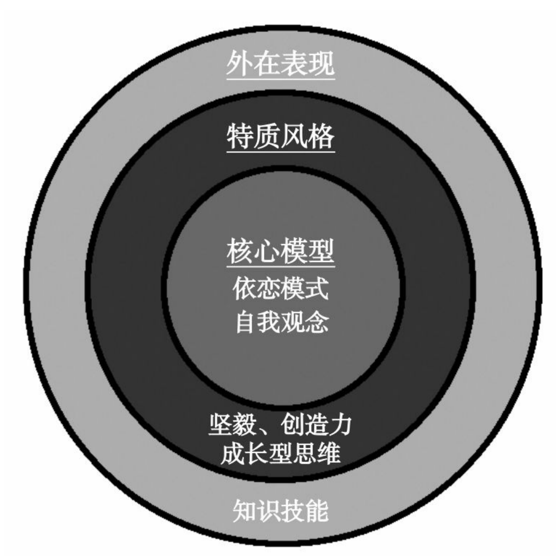


图9-2　“黄金圈法则”下的育儿

为此，我把前面的图9-1改了一下，如图9-2所示，对孩子来说，他们的行为也可以分三个层次来分析。

最外层是what，即外在表现，比如知识、技能，考试考了多少分，

拿过什么奖，上了什么大学，乃至将来做什么工作，等等。这是一个孩子最明显可见的指标，也是通常被拿来衡量孩子是否“成功”乃至父母是否合格的标准。

其次是how，即特质风格，比如创造力、好奇心、探索精神、坚毅、勇气、社交能力，等等。这些方面没有外在表现那么明显，但也可以通过观察或者测量来发现。那些拥有突出品质的孩子，哪怕在外在表现方面没有那么成功，我们也会称赞他们“优秀”，因为我们都知道，特质风格是外在表现的驱动因素。一个孩子，哪怕现在成绩不够好，但是只要他有创造力、好奇心以及好学、探索的精神，那将来总能取得好的成就；反过来，一个孩子哪怕现在成绩很好，但如果缺乏坚毅的品格，也不具有成长型思维，那他将来难免会在长期的终身学习过程中落伍。

最内层是why，即孩子的心理内核，这是他们对这个世界和自己所构建的核心模型。比如依恋模式：爸妈爱我吗？在乎我吗？我安全吗？又比如自尊：我有价值吗？我值得被爱吗？再比如自主：我有选择的自由吗？我能自己做决定吗？我可以追求自己的兴趣和价值观，还是应该顺从别人的要求？这些核心模型是孩子还在懵懵懂懂之时，对世界和自己所形成的一系列最重要的核心看法，或者说感受，因为它们往往存留在潜意识中，并非明确的信念，而是本能的反应。它们隐藏在一个人的内心深处，不要说别人很难轻易观察到，就连孩子自己，也经常意识不到。可是，它们对孩子的影响却是无处不在、无远弗届的。

综上所述，我们可以发现这个三层模型有如下特点：

第一，内层是外层的驱动，外层是内层的体现。心理内核影响特质风格，特质风格又影响外在表现。

第二，外层更容易评估。外在表现是可以直接衡量的，分数、名次、大学、年薪等，这些都很容易比较。特质风格更难一些，但也可以观察或者测量出来。心理内核则连一个人自己都未必能意识到，别人也需要一定的专业知识以及较长时间的相处才能观察出来。而我们总是倾向于拿最容易比较的指标来进行比较，因此，越是外层的因素，在我们的评价体系里占的比重越大，而更重要的内层因素，反而经常被我们忽略。

第三，越外层越容易改变，越内层越难以改变。知识、技能的学习当然也不是容易的事情，但总比把一个人从固定型思维纠正为成长型思维，或者培养一个人的坚毅、创造力容易。但是，最难的还是改变一个

人的心理内核。

那么，这就形成了一个悖论：最重要的心理内核，却是父母最不重视的，而最容易在人生中学习、改变，并且受到心理内核和特质风格严重影响的外在表现，却仅仅因为最容易被评估，就得到了父母最大的重视。

于是，父母在育儿中就出现了大量本末倒置的行为。本来应该是外层为内层服务，利用外层来构建更好的内层，比如利用学习过程来培养孩子的成长型思维，进而使他有一个更高的内隐自尊，但很多父母却选择了牺牲内层，来达到外层的速成。

比如用有条件的爱去操控孩子，他弹钢琴就笑逐颜开，他玩泥巴就面色铁青。这样倒是能促使孩子多弹钢琴、远离泥巴，因为父母的爱对孩子来说太重要了，他宁愿放弃自己的兴趣也要争取父母的爱。一直用这样的抚养方式，可能会让孩子赢得钢琴比赛，但也会让他降低自尊、迷失自我。

用《园丁与木匠》书中的话说，进化让我们更享受、更喜欢、也更擅长做园丁式父母，因为园丁式父母培养出来的孩子，比木匠式父母培养出来的孩子更有优势。木匠式父母要把孩子按图纸打造成一个工艺品，但哪怕图纸设计得再精妙，父母的打造手艺再精良，都只是在塑造孩子的外在表现。为了把这一层雕琢得毫厘不差，父母必然会伤害到孩子的特质风格和心理内核。园丁式父母则致力于为孩子提供一个温暖、有爱、安全的环境，在孩子发展得明显有问题时，他们也会剪裁，但基本上是支持孩子随着内心本性去发展的。这样培养出的孩子会有最健康的心理内核，也会有最蓬勃的特质风格，最终，他们的外在表现会千姿百态而又让人喜出望外。

焚琴煮鹤的故事大家都听过，你相信你的孩子是瑶琴，还是木柴？是仙鹤，还是肉鸡？木匠式父母往往出于恐惧和焦虑，他们害怕孩子一旦输在起跑线上，就会一辈子落后，如果没有好的外在表现，就会一辈子痛苦。他们以为疾风劲吹，会吹倒木柴，却不知瑶琴会在风中吟唱；他们以为洪水漫灌，会淹死肉鸡，却不知仙鹤会在水上起舞。

孩子天生是要成为瑶琴，而不是木柴；天生是要成为仙鹤，而不是肉鸡。进化赋予人类的伟大天赋，是灵活应对，而不是僵化重复；是在错误中学习，在困难中成长，而不是犯了错误就一蹶不振，遇到困难就畏缩不前；是要去度过一个美丽、充实、激情的人生，而不是终日无谓

地辛劳却不知道自己想要什么。

木匠式育儿不仅会毁掉本该属于你的育儿享受，还会毁掉孩子的人生。把孩子当木柴养，最后瑶琴也会成为木柴，沦为燃料；把孩子当肉鸡养，最后仙鹤也会成为肉鸡，沦为食物。

这本书的价值就在于，用进化的视角以及现代发展心理学得出的证据，同时论证了孩子的天性，虽然孩子看似像木柴、肉鸡一样令人抓狂，但其实却是在进化的精妙设计下，迈向成为瑶琴、仙鹤的必然铺垫。给他们一个花园，他们就能百花齐放，但对他们施以斧凿，则会把他们变成器具。孔子曰：“君子不器。”把精气神十足的君子培养成呆头呆脑的器具，难道不是世间最大的焚琴煮鹤吗？

最后，感谢湛庐文化，把翻译这本杰作的机会给了我们。尤其感谢季阳、方妍两位编辑，在翻译过程中给予的大力支持。最要感谢的是刘家杰老师，他承担了本书的大部分翻译任务，却把写这篇后记的机会让给了我。

愿这本书让你深思。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

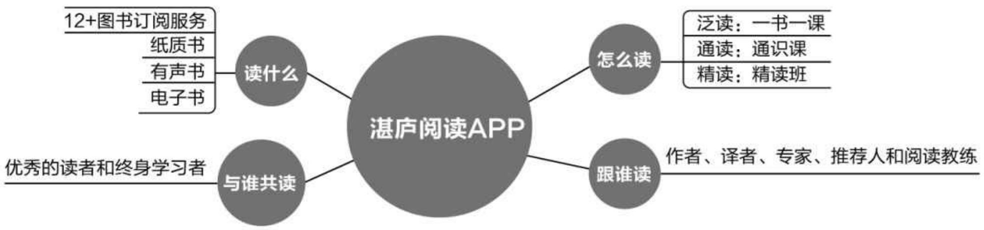
- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：



三步玩转湛庐阅读APP：

读一读
湛庐纸书一站买，
全年好书打包订

听一听
泛读、通读、精读，
选取适合你的阅读方式



扫一扫
买书、听书、讲书、
拆书服务，一键获取

APP获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《终身幼儿园》

◎ 风靡全球的少儿编程语言Scratch缔造者、历代乐高机器人的主导开发者米切尔·雷斯尼克重磅力作，独具创新的4P学习法，成就你的终身创造力。

◎ 本书获得2018年美国出版协会学术卓越奖。

◎ 国际知名教育家肯·罗宾逊爵士作序推荐，清华大学社会科学院积极心理学研究中心主任赵昱鲲倾情翻译。



《如何学习》

◎ 《纽约时报》科学专题记者本尼迪克特·凯里汇集国际教育、心理学领域前沿科学成果，揭秘大脑学习原理，探寻记忆存储真相。

◎ 10种颠覆常识的学习方法，告诉你何时学、在哪学、怎么学，才能轻松又高效，10～90岁都能掌握的高效学习法，成就你的终身学习力。

◎ 清华大学副校长及众多专家学者、知识管理达人、学习社群联袂推荐。



《绝非天赋》

◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，证明了每一种智力特点的人都可以通向伟大。

◎ 有关智力对人生的影响，读这一本就对了！

◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选“2016年夏季家长和学生必读书单”。

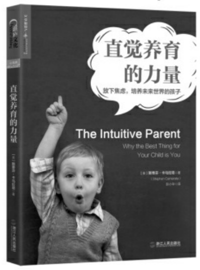


《直觉养育的力量》

◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。

◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。

◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



使用"湛庐阅读"APP，
"扫一扫"获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-08401-0

---

(1) 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描260页二维码即可下载全部注释及参考文献内容。—编者注

(2) 弗雷德·阿斯泰尔（Fred Astaire）和金杰·罗杰斯（Ginger Rogers）都是美国著名演员、舞蹈家。—编者注

(3) 维纳斯是希腊罗马神话中象征爱与美的女神，雅典娜是希腊罗马神话中的智慧与战争女神。—译者注

(4) "cellar door"意译为"酒窖门"，被许多作家、学者甚至不会说英语的人评选为发音最美的英文单词。—译者注

(5) "WEIRD"为白人（white）、受过教育（education）、工业化（industrial）、富有（rich）和发展（developed）这几个词的首字母简写。

(6) CHILDES全称为Child Language Data Exchange System，即儿童语言数据交流系统。—编者注

(7) 这是英语里的一句俏皮话，原句是"Step on a crack, break your mother's back"，意思是：踩到地上的裂缝，你妈妈就会摔坏背。——译者注

(8) 《麦布女士》（*Queen Mab* ）是英国著名浪漫主义诗人雪莱的第一部抒情长诗。—编者注

(9) 这家出版社以出版女性浪漫小说著称。——译者注

CHEERS
湛庐

THE YES BRAIN

如何让孩子自觉又主动

[美] 丹尼尔·西格尔
Daniel J. Siegel
蒂娜·佩恩·布赖森
Tina Payne Bryson 著

黄珏苹 译

西格尔全脑教养系列

How to cultivate courage, curiosity and resilience in your child

全球知名脑科学家揭示
如何培养孩子的开放式大脑

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2020年7月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有· 侵权必究

书名：如何让孩子自觉又主动

著者：丹尼尔· 西格尔　蒂娜· 佩恩· 布赖森

电子书定价：59.99元

THE YES BRAIN: HOW TO CULTIVATE COURAGE, CURIOSITY,

AND RESILIENCE IN YOUR CHILD by Daniel J. Siegel, M. D., and Tina Payne Bryson, Ph. D.

Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

献给亚历克斯和马迪。

关于如何在生活中运用开放式大脑，你们是我最好的老师。

—— 丹尼尔· 西格尔

献给我的孩子们—— 本、卢克和JP。

我爱你们。你们给世界带来的光彩令我惊叹。

—— 蒂娜· 佩恩· 布赖森

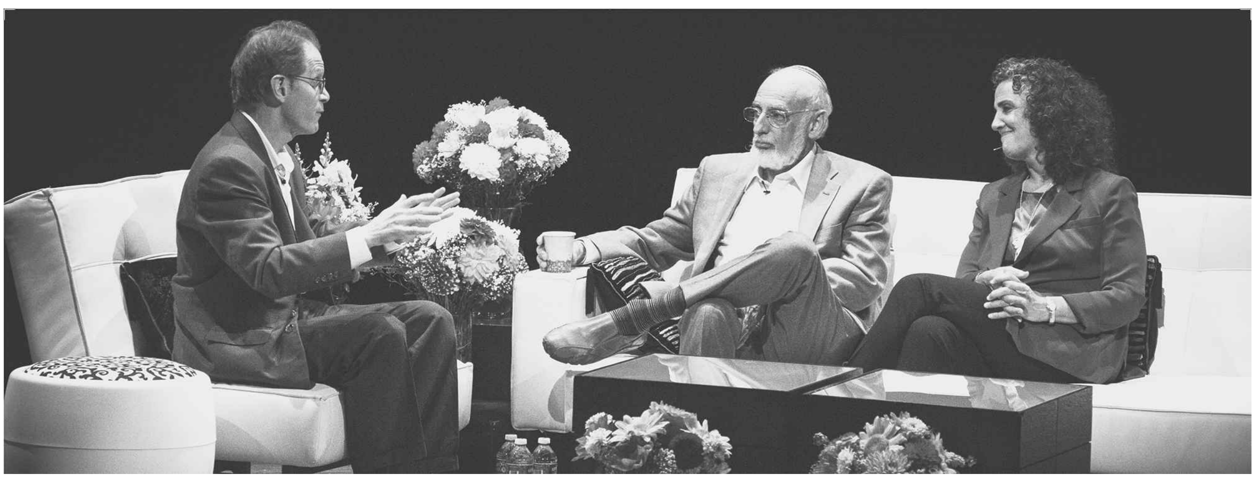
丹尼尔·西格尔简介


Daniel J. Siegel
融合心理学、脑科学与网络科学的先锋
丹尼尔·西格尔
他，创造了一个概念；
他，信奉“整合是王道”；
他，创立了一个学科；
他，以传播科学教养观为己任。

极受谷歌、微软推崇的人际生物学创立者

丹尼尔· 西格尔毕业于哈佛大学医学院，是加利福利亚大学洛杉矶分校精神病学临床教授。他历时25年，通过对数千个案例的研究，创立了一门新的学科—— 人际神经生物学（Interpersonal Neurobiobogy），这门学科的研究重点是人际关系与大脑的密切关系。

西格尔不仅是一位专业的学者，也是一位多产的作家，更是一位备受赞誉的教育家。他在人际神经生物学领域出版了多本专著，还受邀四处演讲。他的研究成果被美国司法部、微软和谷歌等世界各地的机构和企业所采用。近年来，西格尔也将自己最新的研究理念传播给普罗大众，他的畅销书《第七感》向读者展现了经过整合的大脑的强大力量。他还将“整合"概念引入教养领域，其著作《由内而外的教养》和《全脑教养法》使更多父母认识到“整合的大脑”在教养中的积极作用。



从左至右：丹尼尔· 西格尔（Daniel J. Siegel）、约翰· 戈特曼（John Gottman）、朱莉· 戈特曼（Julie Gottman）

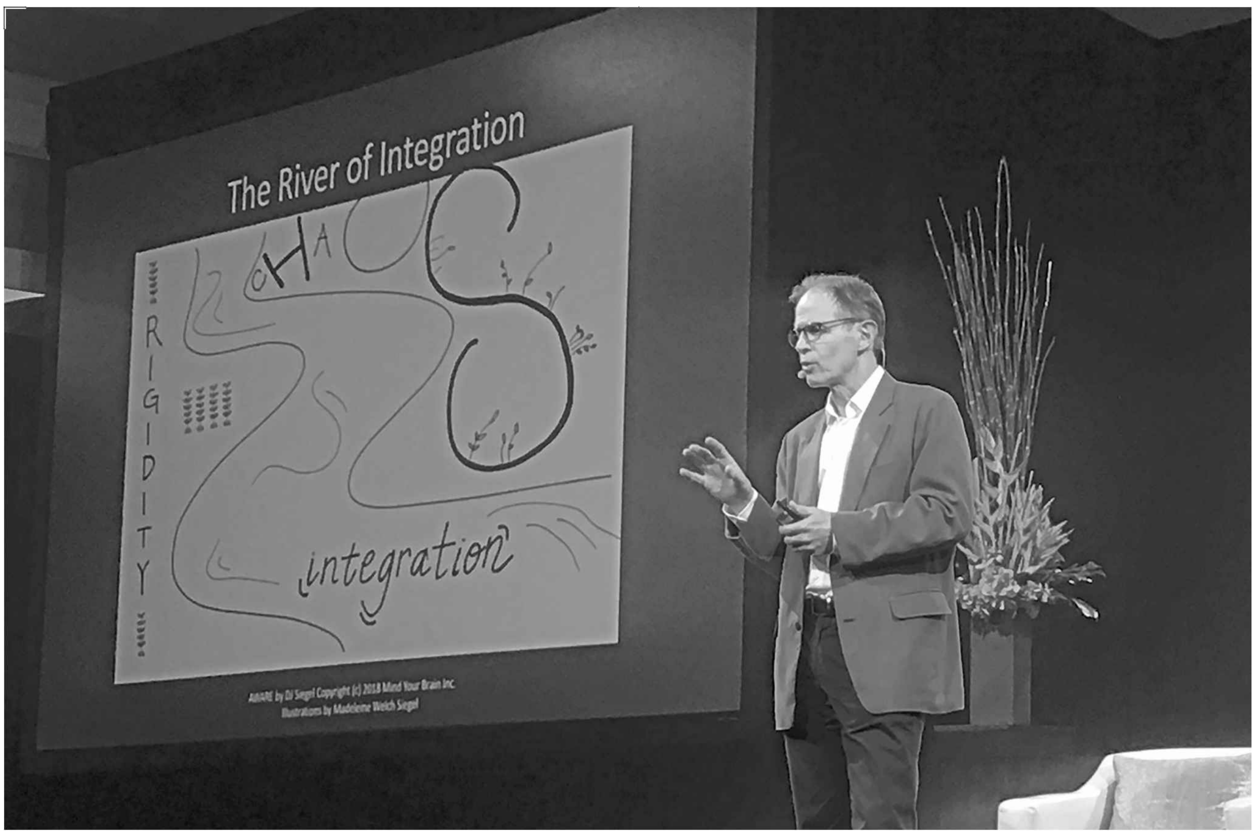
“情商之父”给予盛赞的脑科学家

西格尔是正念觉知研究中心（Mindful Awareness Research Center）联席主任，也是“第七感”[(1)]研究所（Mindsight Institute）创始人。“第七感”研究所是一个教育组织，它提供在线教育课程，帮助个人、家庭和组织通过评估人际关系来提升第七感。

第七感是发展情商的最基本技巧，它分为洞察（insight）、共情

（empathy）、整合（integration）三个部分。第七感能让我们看到和分享自己内在的心理能量和信息流动，也有助于我们感知自己的思想、情绪和记忆，并帮助我们产生强大的心理力量来改变这种流动，从而摆脱根深蒂固的行为以及习惯性的反应，远离可能会使自己陷入其中的被动情绪循环。形成第七感的过程就叫“整合”。

西格尔独创的里程碑式概念第七感备受“情商之父”丹尼尔· 戈尔曼（Daniel Goleman）推崇。戈尔曼不但将第七感理论誉为“情商与社交商的基础”，还赋予了它更高的地位：“第七感堪与弗洛伊德的潜意识理论、达尔文的进化论齐名；在身、心与大脑整合方面，西格尔成果卓著，无人能出其右。”



帮助父母实现圆满自我的“全脑教养专家”

家庭教育是西格尔的理论得以完美应用的一个重要领域。西格尔认为，想做好父母，必须先认识自己，认识到自己生命和生活的意义，深入了解自己的经历，尤其是童年时与养育者之间的互动，才能让孩子产

生安全的依恋关系，这就是“由内而外的教养”，这个观点也贯穿于他所写的每一本与教养相关的书中。



西格尔基于对大脑结构及运作机制的研究，提出了实用性极强的“全脑教养法”——针对各年龄段孩子提出全脑教养实践指南，以帮助父母破解种种育儿难题。其中，他将第七感所涉及的整合理念运用到了解和帮助青少年成长的教育实践中，非常值得家有青少年的父母借鉴和学习。

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

开放式大脑

我不畏惧暴风雨，因为我在学习如何驾驶航船。

—— 路易莎· 梅· 奥尔科特（Louisa May Alcott），《小妇人》（*Little Women*）

“我对孩子的期许有很多：快乐、内心强大、学习好、善于社交、自信等。我都不知道从哪儿入手好了。为了让他们的生活快乐又有意义，什么特质是最重要的呢？”

无论到什么地方，我们总遇到父母们以各种方式提出这个问题。父母想帮助孩子成为面对挑战时能把握自己并做出明智决定的人。他们希望孩子既主动关心他人，又能维护自己的权益；既独立，又能享受互利的人际关系。他们希望孩子在遭遇逆境时不会一蹶不振。

哎哟，父母们想要的好多！这让父母或教育者压力好大。那么父母的注意力应该集中在什么地方呢？

您手里的这本书就是我们对这个问题的回答。我们的核心观点是父母可以帮助孩子塑造和发展“开放式大脑”[2]，从而拥有其四项关键特质。

1. 平衡力：管理情绪和行为的能力，让孩子不容易失去理智。
2. 复原力：当生活中出现不可避免的问题和挑战时，重新振作的能力。
3. 洞察力：能够审视和了解自己，并基于自己的见解做出明智决定，更好地掌控自己的生活。
4. 共情力：能够理解他人的观点，关心他人，并在适当的时候采取行动，改善状况。

本书中，我们会介绍开放式大脑，以及帮助孩子培养四项特质、教

会他们重要生活技能的方法。你可以帮助孩子变得情绪稳定，主动表达；不惧困难，主动尝试；了解自己，主动学习；善解人意，主动沟通。

我们非常渴望与您分享科学的方法。和我们一起享受认识和塑造开放式大脑的旅程吧！

目录

第1章　什么是开放式大脑

开放并不是纵容

可塑性给大脑无限可能

开放式大脑的四大特质

第2章　平衡力：掌控情绪和行为

平衡是一种可学会的能力

平衡与绿色区

测一测孩子的平衡力

亲子关系中的平衡

开放式大脑的平衡有效点

平衡的日程，平衡的大脑

自由玩耍发展平衡力

测一测孩子日程的平衡度

你能做什么：用开放式大脑策略促进平衡力

亲子互动　教给孩子平衡力

父母成长　如何提升自己的平衡力

第3章　复原力：热爱挑战，百折不挠

培养能力，而不是消除行为

扩展绿色区

推一把，拉一把

你能做什么：提升复原力的开放式大脑策略

亲子互动　教给孩子复原力

父母成长　提升自己的复原力

第4章　洞察力：了解自己，建立自信

构建有洞察力的大脑

球员与观众：观察者的体验
暂停的力量
把暂停的威力教给孩子
你能做什么：提升洞察力的开放式大脑策略
亲子互动　教给孩子洞察力
父母成长　提升自己的洞察力

第5章　共情力：善于沟通，丰富人际交往
孩子太自私了吗
五维共情力
提升共情力
共情的科学
你能做什么：提升共情力的开放式大脑策略
亲子互动　把共情教给你的孩子
父母成长　如何提升自己的共情力

结语　开放式大脑，开放式成功
附录　开放式大脑知识要点
致谢
译者后记

测一测　孩子的大脑是开放式大脑，还是防御式大脑？

1. 当孩子想和小朋友一起玩，却没有人主动邀请他时，他可能会怎么想？

A. 根本没有人喜欢我，我太可怜了

B. 他们不来找我玩，我才不理他们呢

C. 我也许可以去问问能不能和他们一起玩

D. 他们居然都不邀请我，简直太过分了

2. 当孩子考试成绩低于自己的预期时，他的表现如何？

A. 伤心得大哭，觉得自己太差了

B. 不在乎成绩，没有什么特别的表现

C. 有点儿意外，会去找同学或老师请教错在哪儿

D. 非常生气，抱怨出题或评分不合理

3. 朋友们邀请你的孩子去滑冰，但是他并不擅长，这时他会怎么做？

A. 找一个理由拒绝邀请

B. 直接跟朋友们说自己不喜欢滑冰，换成玩别的才会去

C. 勉强接受邀请，但自己不滑，只在一旁看朋友们滑

D. 接受邀请，告诉朋友们自己不太会滑冰，请他们教自己

4. 孩子遇到不如意的事时，比如比赛输了，他有什么表现？（多选）

A. 伤心地哭一会儿，但能自己恢复平静

B. 大哭，大喊大叫，甚至摔东西，完全不能自己恢复平静

C. 非常沮丧，不说话，不理任何人，甚至躲避别人的目光

D. 会通过深呼吸或自我安慰等方法控制情绪

扫码下载“湛庐阅读”APP，
搜索“如何让孩子自觉又主动”，
获取答案。

THE YES BRAIN

第1章

什么是开放式大脑

这是一本帮助孩子主动对世界说“是”的书。它鼓励孩子们自觉主动地拥抱新挑战、新机会，拥抱现在的自己和未来他们可能成为的人。这也是一本帮父母和孩子塑造开放式大脑的书。

如果你去现场听过丹尼尔· 西格尔的演讲，那可能已参与过一种现场互动练习。在练习中，西格尔要求观众闭上眼睛，他会反复说某个词，让观众留心自己在听的过程中的身体和情绪反应。一开始他有点儿严厉地说“不”，说7遍，然后再用温柔的语气说7遍“是”。之后，他让观众睁开眼睛，描述他们的感受。观众们说，在反复听到“不”的时候，他们觉得压抑、心烦意乱、紧张、抗拒；而在丹尼尔反复说“是的”时，他们感到开放、平静、放松、愉快。观众们的面部和声带的肌肉放松下来，呼吸和心率趋于正常。他们变得更开放，而不是拘束、没有安全感或处于抗拒状态。现在你可以闭上眼睛，自己试一试这个练习，或者找一个亲友来帮忙。细心体会在反复听到“不”和“是”时，你的身体分别有什么感觉。

通过两种不同的感觉和状态，你应该对我们所说的开放式大脑和与其相反的防御式大脑有了一点体会。如果将其扩展为对生活的整体态度，那么防御式大脑会让你和别人对着干，使你不能认真倾听，从而不能做出明智决定；还让你不能与他人建立感情，因而无法主动关心他人。如果你只关注生存和自我防御，那么在与世界互动和获得新认知方面，你将是封闭的，会表现出抗拒。你的神经系统会更容易启动“战斗、逃跑、僵住或晕倒”反应。战斗指攻击状态，逃跑指逃避，僵住指暂时不能动，晕倒指崩溃及感到无助。威胁有可能引发这四种反应中的任何一种，阻止你开放及主动，阻止你和他人交往，使你缺乏灵活性。这就是防御式大脑的状态。

而开放式大脑源自大脑中一种特别的神经回路，当这个回路被激活时，引发的态度是接纳，而不是防御。科学家把这个神经回路称为“社会参与系统”（social engagement system），这个系统有助于我们主动与他人，甚至与我们自己的内在体验进行交往。如果我们具有接纳性，社会参与系统活跃，在应对挑战时，我们会更强大、更清醒、更灵活。处于开放式大脑的状态时，我们会感到平静、和谐，这使我们的大脑能更轻松地吸收、同化新信息。

我们希望孩子拥有开放式大脑，这样他们就不会把障碍和新体验看成是天大的困难，而会认为它们只不过是可以克服并从中学习的挑战。拥有开放式大脑的孩子会更灵活，能够接受互相妥协的解决方法，愿意冒险并主动探索。他们更好奇，更有想象力，不会过度担心犯错。他们一般不会刻板和固执，会拥有更好的人际关系，在面对逆境时更能适应，更有复原力。他们更了解自己，更自觉，就像具有清晰的内在指南针，指引着他们的决定，也指引着他们如何待人处世。拥有开放式大脑的孩子平静自若，以开放的态度面对世界，欢迎生活中的所有际遇，哪怕是不顺心的（见图1-1）。



图**1-1**　开放式大脑状态

我们的开篇信息令人激动：你有能力培养孩子的灵活性、接纳性和复原力，让孩子变得自觉又主动。这就是我们说的心理力量。你不需要带他们参加关于坚忍和好奇心的讲座，也不需要进行大眼瞪小眼、语重心长的谈话。你和孩子的日常互动就是你需要做的全部。只要牢记我们将告诉你的开放式大脑的原则和要义，你就可以利用和孩子共处的时间，影响他们对情境做出反应的方式，以及和他人互动的方式。比如，送孩子去学校，一起吃晚饭，一起玩耍，甚至和他们争论。

这是因为开放式大脑不只是一种面对世界的心态或方法。它还可以给予孩子一个内在的向导，帮助他们有安全感地、充满热情地主动迎接生活的挑战。在这个基础上，孩子们会由内而外地强大。开放式大脑也是一种神经状态，当大脑以特定的方式被激活时，就会出现这种状态。通过了解一些大脑发育的基本细节，你可以创造一种环境，提供塑造开放式大脑的机会。

开放式大脑是神经活动的结果，涉及大脑的前额皮质。这个脑区将很多其他脑区连接起来，它负责高级思维，好奇心、复原力、同情心、洞察力、开放度和问题解决能力，甚至道德感都要依赖这个脑区。在成长过程中，孩子们可以更多地关注这个脑区的功能。你也可以教孩子们如何发展这个重要的脑区。从而让他们能更好地控制自己的情绪和身体，更好地倾听自己的内心，让自己得到更充分的发展。这就是我们所说的开放式大脑：一种神经状态，有助于我们活得更开放、真实，更有复原力和共情力。

而防御式大脑和前额叶的关系不大，它主要源自整合性差的大脑状态，与较低层、较原始的脑区活动有关。防御式大脑状态是我们面对威胁的反应方式，也是我们为即将来临的攻击做准备的方式。因此它是对抗性的，担心犯错，担心好奇心会制造麻烦。这种状态也会引起攻击反应，因为它会抗拒新知识，抗拒他人的建议和观点。攻击和拒绝是防御式大脑应对世界的两种方式。在防御式大脑看来，这是个难以应对的世界，充满了焦虑、竞争和威胁。所以，防御式大脑会使我们既无法应对困难，也无法清楚地认识自己和他人。

具有防御式大脑的孩子会受制于环境和他们自己的情绪。他们容易陷入自己的情绪中难以自拔，抱怨现实，而不是以健康的方式来应对。他们害怕新事物，极其担心犯错，而不是本着开放和好奇精神来做决

定。处于防御式大脑的状态时，通常顽固会占支配地位。

这听起来像不像你家孩子的情况？无论是孩子还是成年人，都会有陷入防御式大脑状态的时候。偶尔变得刻板和冲动是我们无法避免的事情，不过我们可以了解防御式大脑状态，然后学习如何帮助孩子更快地恢复开放式大脑状态。而且，我们可以给孩子提供工具，让他们能自己恢复。和大龄孩子、成年人相比，年幼的孩子更容易陷入防御式大脑状态。对3岁左右的孩子来说，无时不在的防御式大脑状态是他们的典型状态，也符合他们所处的发展阶段（见图1-2）。比如，口琴湿了会让孩子愤怒地大喊大叫，尽管是他们自己把口琴扔进了装满水的洗手池。然而随着孩子的成长，我们可以帮助孩子培养自我调控能力和应对困境的复原力，让他们能够理解自己的感受，体谅他人。渐渐地，防御式大脑状态会变成开放式大脑状态。



图**1-2**　防御式大脑状态

现在想一想以下问题：

如果你的孩子用开放式大脑，而不是防御式大脑，回应日常生活中的这些情况，比如和兄弟姐妹的冲突、被要求关闭电子产品、被要求听父母的话、家庭作业中的困难、不想上床睡觉等，你家的生活会发生怎样的变化？

如果孩子不那么任性、固执，在事情不如意时能自觉地控制自己，情况会有什么不同？

如果孩子主动尝试新体验，而不是害怕它们，那会怎样？

如果孩子对自己的情绪有更清楚的了解，更关心他人，更能共情，那会怎样？

孩子会有多快乐？整个家会更快乐、更温馨吗？

这就是本书的目标：通过为孩子们提供空间、机会和工具，培养他们的开放式大脑，使他们能自觉又主动地投入生活，真诚、充分地做自己。这也是我们帮助孩子们发展心理力量和复原力的方法。

如果你的孩子们用开放式大脑，而不是防御式大脑回应日常生活中的情况，你家的生活会发生怎样的变化？

开放并不是纵容

在正式介绍开放式大脑之前，让我们先明确一下，开放式大脑不是什么。开放式大脑不是总对孩子说“是”，不是纵容或无止境让步，不是避免他们失望或替他们解决麻烦，也不是培养一个顺从的、只会机械地听父母的话、没有独立思考的孩子。相反，开放式大脑是帮助孩子意识到他们是谁，他们会成为谁，意识到他们有能力克服失望和挫败，从而自觉地选择富有联结和意义的生活。第2章和第3章会专门探讨，让孩子明白失败和挫折是人生不可避免的一部分是很重要的，在孩子吸取教训的同时要给予他们支持。

开放式大脑不能让人永远快乐，永远不会遇到问题，或者永远没有消极情绪——这根本不是我们要表达的意思。这不是人生的目标，也不可能实现。开放式大脑不会让孩子变得完美，但能让他们在逆境中也能找到快乐和意义。开放式大脑能使孩子感到踏实，更好地认识自己，灵活地学习并适应，带着目标感生活。开放式大脑不仅能使孩子在艰难困苦中生存下来，而且能使他们变得更坚强、更有智慧。开放式大脑还能使孩子和自己、他人、世界建立良好的关系。这就是既知道自己是谁，又主动且有广泛联结的生活。

开放式大脑不是总对孩子说“是”，不是放纵或让步，不是避免

他们失望或替他们解决麻烦。相反，开放式大脑是帮助孩子意识到他们是谁，他们会成为谁，意识到他们有能力克服失望和挫败，从而自觉选择富有联结和意义的生活。

当孩子在儿童期和青少年期发展沉着冷静的能力时，也就是学习从防御式大脑状态恢复到开放式大脑状态，这种学习给予了他们复原力这种重要特质。古希腊人用了一个专门的词来描述这种由意义、联结、自觉自知构成的幸福，那就是eudaimonia，意思是“圆满丰盈的幸福”。这是我们能够给予孩子的最持久、最能带给他们力量的礼物，体验这样的幸福有助于孩子创造真正的成功。我们可以帮助孩子为这样的生活做准备，只要我们允许孩子成长为他们自己，成长为一个独特的人。我们可以在孩子成长的过程中支持他们，让他们锻炼能力。同时，父母们也需要发展自己的开放式大脑。

让我们面对现实，现实就是孩子们是在一个塑造防御式大脑的世界里长大的。想一想传统学校里的一天，各种规章制度、标准化考试、死记硬背和一刀切的管教方法。孩子一天6个小时、一周5天、一年9个月待在这样的学校里。除此之外，还有我们强加给孩子们的满满的日程表，包括各种课外班、辅导班和活动。为了完成作业，孩子们不得不熬夜，因为白天他们太“充实”，没时间写作业。与此同时，各种数字产品太有吸引力了，视听刺激时时刻刻抓着孩子们的注意力，让他们获得短暂的愉悦。

虽然我们认识到在现代社会培养孩子的开放式大脑特别重要，它能赋予孩子真实而持久、有意义、有联结又平和的幸福。但这些数字产品和紧凑的日程表不但不能激发开放式大脑思维，甚至还会起破坏作用。虽然其中一些确实给孩子提供了丰富的体验，但有一些还是给孩子带来了不可避免的伤害。我们认为某些被普遍认可的教育实践不是必要的，很多教育相关研究和实践也对作业、课程表和纪律的现状提出了质疑。孩子当然需要学习管理日常事务，遵守日程表，完成不一定有趣的任务，我们在整本书中都支持这一点。但我们的主要观点是，当你认识到孩子把多少醒着的时间花在了防御式大脑的任务或活动上时，就知道为孩子提供开放式大脑的活动是多么重要。我们希望家庭能成为始终强调并优先考虑培养开放式大脑的地方。

开放式大脑不是要给父母施加压力，让他们成为完美的人。其实，我们认为父母应该更放松一点。就像孩子不必完美一样，父母也不必要

求自己完美。父母不用对自己过分严格，只需要尽可能做到在情感上不要缺席，然后一路支持孩子，静待花开。

如果你看过我们以前出版的《全脑教养法》（*The Whole-Brain Child*）和《去情绪化管教》（*No-Drama Discipline*），就会发现《如何让孩子自觉又主动》是对前两本书的延续和扩展。三本书都是为了说明孩子的经历和体验会对他们的大脑及人生产生巨大影响。经历和体验包括我们对他们用了什么交流方式，我们为他们树立了什么榜样，以及我们和他们之间建立了什么关系等。在《全脑教养法》中，我们介绍了有意识地促进孩子大脑和人际关系的整合的重要性，这让他们既可以充分地做自己，又可以建立有意义的良好人际关系。在《去情绪化管教》中我们强调要了解孩子行为背后的思想，一层层地揭开行为，认识到行为问题的出现也是教育和能力培养的机会。

本书中我们把这些理念又向前推进了一步，将它们应用于探讨这个问题：你希望孩子拥有怎样的人生体验？本书的重点是为你提供思考这个问题和培养孩子开放式大脑的新方法，这样你就可以激励孩子内在的火花，并帮助它扩散开来，烧得更旺，让它照亮并支持他们的自我意识和周围的世界。我们会给你介绍一些最新、最前沿的脑科学原理及研究，并帮助你将这些知识运用到和孩子的关系上。虽然有些方法意味着你需要改变目前的想法和做法，可能还需要进行一些练习，但也有很多方法是你马上就可以用的，你能亲眼看见孩子的成长及亲子关系的良好改变。了解开放式大脑的基本原理不仅能帮你应对为人父母的日常挑战，如孩子情绪失控、到时间不肯关电视或上床睡觉、害怕失败、害怕新体验、为写作业发愁、过分追求完美、固执任性、与兄弟姐妹不和等，还能协助你培养孩子的长期能力，让他们拥有丰富且有意义的人生。

虽然这本书是我们写给父母们的，但它对所有关爱孩子的人都有帮助，比如祖父母、老师、治疗师、教练和任何担负着帮助孩子成长的责任的人。帮助孩子充分地成长为他们应该成为的人，是重大又令人愉悦的责任。我们感恩于很多成年人在同心协力地爱孩子，引导孩子，帮助他们了解开放式大脑。

可塑性给大脑无限可能

本书探讨的内容都基于对大脑的科学研究。我们从人际神经生物学

的视角来看待为人父母的挑战，这是一种多学科视角，它借鉴了世界各地的研究。西格尔是《人际神经生物学诺顿系列》的策划编辑，这是一个全面的专业文库，包括50多本书，参考了诸多科学研究。如果你像我们一样热爱研究，想探究这些观点背后的科学原理，这个系列可能是你最好的选择。但是，你不用成为神经生物学家，也能运用人际神经生物学的基本原理来改善你和孩子的关系。

顾名思义，人际神经生物学的重点，即从人际的角度来研究神经生物学。人际神经生物学研究人的心理、大脑和人际关系如何相互作用并塑造我们，其原理可以看作一个“幸福三角形”（见图1-3）。人际神经生物学还研究人脑内部的神经联结，以及人际关系中不同个体的大脑之间的联结。

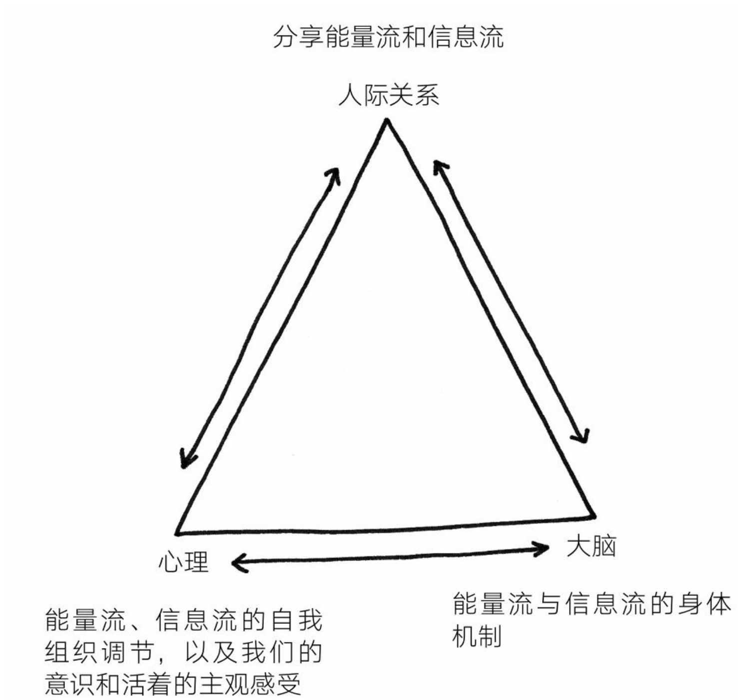


图**1-3**　幸福三角形

整合是贯穿人际神经生物学的关键概念，指大脑的各个部分作为一个协调的整体共同发挥作用。大脑可分为多个部分，每个部分具有不同的功能：左脑和右脑，高层部分和低层部分，感觉神经元，记忆中心，以及负责语言、情绪、运动控制等功能的各种神经回路。大脑的不同部分承担着各自的责任，有各自的任务要完成。当它们作为一个团队、一个协调的整体一起工作时，大脑就整合了，比各个部分独自工作时功能

更多、效率更高。这就是为什么多年来我们一直在谈全脑教养：我们希望帮助孩子发展并整合整个大脑，这样不同的脑区在结构和功能上会有更多联系。大脑功能的整合性是孩子是否幸福的关键。

最新的神经学研究证明了整合脑的重要性。你可能听说过人类连接组项目（Human Connectome Project），这是美国国家卫生研究所支持的研究项目。这个项目召集生物学家、内科医生、计算机科学家和物理学家，对人类大脑进行大量研究。该项目研究了1 200多个健康的人类大脑，得出的重要发现之一和本书观点相同，即人们在生活中追求各种积极的目标，如快乐、身心健康、学业事业成功和令人满意的人际关系等，整合的大脑是达成积极目标的首要预测因子。该研究还揭示了连接组如何相互联系，即不同脑区彼此相连的程度。

如果你希望孩子成长为一个过着有意义生活的人，感受到人生的成就感，最重要的就是帮助他们整合大脑。关于整合大脑的方法，我们在《全脑教养法》里写过，也是本书的重要内容。父母、祖父母、老师或其他养育者有机会给孩子提供有助于整合大脑的体验。每个孩子都不一样，没有在所有情况下都有效的“银子弹”[(3)]。但是只要有目的地付出努力，你就可以给孩子创造一种能帮助不同脑区产生结构和功能联结的生活空间，让孩子的不同脑区可以彼此沟通、合作，从而产生积极的人生态度。

> 如果你希望孩子成长为一个过着有意义生活的人，感受人生的成就感，最重要的就是帮助他们整合大脑。

开放式大脑是整合的大脑发挥功能时的大脑状态，它会促进大脑中结构性联结的增加。如果在和孩子的互动中，你的行为有利于开放式大脑的发展，你就在帮助他们形成整合性更好的大脑。

大脑整合的重要性很容易理解。我们用首字母缩略词FACES来描述整合脑的特征（见图1-4）。



图**1-4**　整合脑的**FACES**

互联、整合的大脑是一个协调、平衡的整体，很多脑区可以协同工作，这样的大脑灵活、适应能力强、活力足、逻辑清晰而稳定。因此具有整合脑的孩子在遇到不顺心时，能更好地控制自己。当孩子受环境影响和被情绪控制时，他们会做出冲动的反应；而具有整合脑的孩子会采取接纳的态度，愿意且能够决定他想以怎样的方式来回应各种情境和挑战。后者形成了对自己的准确认识，具有引导他们行为的内在指南针，具有内在的目标和驱动力，这就是开放式大脑的状态。这也是它能使孩子做出更明智的决定、和他人建立更好的关系、对自己有更充分的了解、更主动地迎接生活挑战的原因。

我们之所以能帮助大脑实现高度整合，一个关键的原因在于大脑具有可塑性。我们的经历能重塑我们的大脑，这就是神经可塑性。它不仅会使思维发生改变，而且会使整个生活发生改变。神经可塑性涉及的范围极广，基于一个人的所见所闻、所思所想、所作所为等，大脑会重新组织自己，大脑结构会发生改变，会形成新的神经通路。我们关注的任何事情，我们在体验和互动中强调的任何事情，都会导致大脑形成新的联结。注意力在哪里，相应的神经元就会放电，放电的神经元会连接起来。

注意力在哪，神经元就在哪放电，神经联结就在哪生长。

从父母给孩子创造什么体验的角度来看，神经可塑性引发了一些非常有趣的问题。父母可以引导孩子的注意力，因此为了建立并加强孩子大脑中的重要联结，父母必须思考想帮孩子形成什么神经联结。处于开

放式大脑状态时，神经元会以有建设性的方式放电，从而让大脑的整合程度变得更高。

在陪孩子阅读时，若你问："你觉得是什么让小女孩伤心了？"你的做法就为孩子提供了建立和强化大脑中社会参与回路的机会。你给予孩子某种情绪关注，他便由此建立自我理解的回路。当你讲笑话或谜语时，你即在引导孩子把注意力放在幽默和逻辑推理上，而这有助于培养孩子的相应能力及兴趣。同样地，如果父母、老师、教练或其他人让孩子感到羞耻，受到过度批评，就会形成影响他们自尊的神经通路。防御式大脑状态的互动同样会让大脑发生变化，但不是以整合的方式改变。

选择开放式大脑还是防御式大脑，取决于你自己。就像园丁使用耙子，医生使用听诊器，父母可以使用注意力作为工具，帮助孩子形成重要的神经联结。这样你就会引导孩子的大脑向着整合的方向改变。

父母可以引导孩子的注意力，因此为了建立并加强孩子大脑中的重要联结，父母们必须思考想帮孩子形成什么样的神经联结。

当我们忽视了孩子发展的某些方面，他们大脑中的相应神经联结就会被"修剪掉"，这些部分会发育不全，甚至退化、衰亡。那意味着如果孩子没有获得某些体验，或者他们的注意力没有被引向某些信息，他们就接触不到对应的技能，尤其是在青春期。例如，如果你的孩子从来没听说过慷慨和给予，对应的大脑就得不到充分发展。如果孩子没有自由玩耍、探索和满足好奇心的时间，也会发生同样的情况。神经元没有放电，必要的大脑整合就不会发生。虽然其中一些相应能力在日后通过努力或许也可以获得，但最好在童年和青春期就为他们提供这些帮助大脑发展的体验。正如我们反复强调的：你重视什么，不重视什么，关注什么，不关注什么，都会影响孩子成长为什么样的人。

论及大脑功能与结构的形成和发展，先天的因素同样重要，基因在塑造大脑方面发挥着主要作用，因此对儿童的行为影响巨大。但是即使面对我们无法控制的先天差异，我们提供的体验同样能对孩子产生重要影响。这意味着用心了解孩子，找到他们需要的体验，帮助他们以符合其独特性格的方式集中注意力，是影响大脑进一步发展的重要方法。体验会影响大脑中神经联结的建立，无论是在童年期、青春期，还是成年期。

开放式大脑的四大特质

如果你读过我们写的其他书，就应该知道我们多次探讨过“上层脑”，这是我们自创的词。大脑极其复杂，为了便于理解，我们把孩子发展中的大脑比作正在建造的楼房，有“楼上”和“楼下”。“楼下”代表了大脑比较原始的部分——脑干和边缘系统，它们位于大脑中较低的位置，从颈部上方到鼻梁，我们称之为“下层脑”。它负责一些最基本的神经和心理运作，包括强烈的情绪、本能，以及一些基本的生理功能，比如消化和呼吸。下层脑运转得非常快，大部分时候我们根本意识不到它在工作。在某些情况下，它会导致我们做出不假思索的冲动反应，因为本能的、低等的反应通常是自动的过程，就发生在“楼下”。

出生时，“楼下”的下层脑就建好了。而“楼上”的上层脑还在修建中，它负责比较复杂的思维、情绪和人际关系技能（见图1-5）。上层脑由大脑皮层构成，大脑皮层是大脑的最外层，从前额延伸到后脑勺，就像半圆屋顶盖在下层脑上。有了上层脑，我们才能够提前做计划，能考虑后果，解决难题，进行多角度思考，完成和大脑执行功能有关的复杂认知活动。我们日常能够体验到的意识活动大多数都来自上层脑的心理过程。

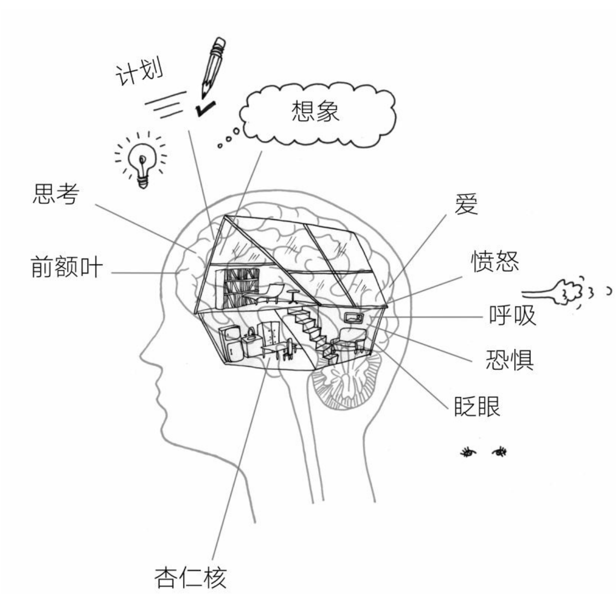


图**1-5**　上层脑与下层脑示意图

随着儿童的成长和成熟，上层脑逐渐完善。直到25岁左右，上层脑

的建设工程才算基本完成。当孩子情绪失控或无理取闹时，如果你想找个理由让自己耐心点儿，这就是理由——他的大脑还没有发育完成，他有时还不能控制自己的身体和情绪。在这些时候，控制他的是“楼下”那部分的原始脑。这时候就需要你发挥作为父母的作用了。作为养育者，你的主要任务之一就是养育和爱孩子的同时帮助他们建立并强化上层脑。帮助的方式是由你来做孩子的“外部上层脑”，直到他自己的脑“上楼”发展成熟。在这个过程中，你可以提供开放式大脑的体验，这些体验有助于发展上层脑的各种功能，平衡下层脑的功能，由此塑造孩子的大脑，使它趋向整合。

> 如果你想找个理由让自己耐心点儿，这就是理由—— 孩子的大脑还没有发育完成，他有时还不能控制自己的身体和情绪。

你希望孩子成为主动、负责、关心他人、通情达理、坚忍的人，因此帮助他们发展能使他们成为这样的人的脑区，这不是很合理吗？上层脑就发挥着这样的作用。具体来说，上层脑的前额叶负责所有与自觉主动相关的能力：具备灵活性和适应性，能做明智决定和计划，能够调节情绪和生理状态，能自我洞察，能有共情力。这些能力是功能强大的前额叶充分发展的结果，它们代表了学习能力、社交能力和情商的本质。当前额叶发挥作用时，当整合形成时，人们就会觉得幸福、自在，与社会、世界紧密相连。这是圆满丰盈的幸福，使生活充满了意义、联结与平和。这样的人以开放式大脑的视角看待生活。

在后面的章节中，我们将源自整合脑的行为进行了简化，汇总成我们所说的开放式大脑的四项基本特质：平衡力、复原力、洞察力、共情力（见图1-6）。

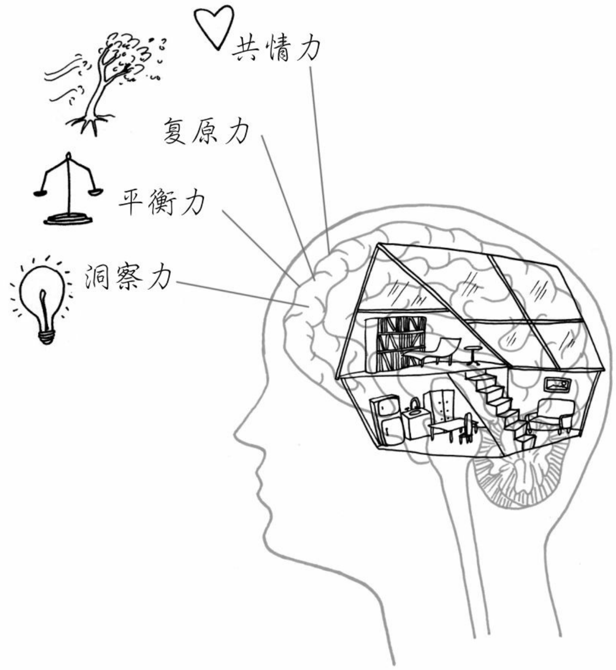


图**1-6**　开放式大脑的四项特质

当前额叶和相关脑区发挥作用时，只要我们允许并鼓励孩子成长为他们自己，就会塑造开放式大脑。一定要始终接纳孩子的独特性格和其他特性，然后教给他们对未来有用的技能和能力。开放式大脑的四项基本特质是活跃的、整合的上层脑的衍生物。

当我们看到孩子无法很好地处理强烈情绪时，我们可以帮助他培养平衡力，让他在心烦意乱的时候，也能调节自己的情绪和身体，自觉地做出明智的决定。当孩子在面临困难，很难坚持下去时，我们可以支持他，让他变得更坚忍。平衡力和复原力能让孩子更加有准备地发展洞察力。洞察力是了解自己和自己的情绪所必需的能力。拥有洞察力的孩子能判断自己真正在意什么，想成为什么样的人。这就是我们所说的内在指南针的核心。开放式大脑的第四个基本特质是共情力。孩子利用这种能力和对自己的洞察能更好地理解和照顾自己与他人，做出恰当又合宜的行为。正如我们在第5章中所介绍的，我们所说的“共情”是广义的共情。广义的“共情”具有更广泛的科学含义，包括感同身受的情绪共鸣，设想他人观点的换位思考，理解他人的认知共情，分享他人快乐的共情快乐，善良地带着助人目的关心他人的慈悲共情。

这四大基本特质都是可以习得的能力，孩子每向开放式大脑的状态迈进一步，就会更接近平衡、坚忍、有洞察力和共情力的生活。

而且，这个过程是循环的。开放式大脑会让孩子变得更平衡、更坚忍、更有洞察力、更有共情力。在我们鼓励和促进这些基本特质的同时，它们会进一步强化开放式大脑的人生态度。这会又一次让孩子变得更平衡、更坚忍、更有洞察力、更有共情力。这个以成长为导向的过程反复发生，会给孩子带来越来越好的结果。从很多方面看，这揭示了一个吸引人的科学发现：整合会创造出更多的整合，开放式大脑的互动会激发出更多开放式大脑的状态。　　作为父母，当你学会感知这些能力，并发展自己的开放式大脑，你就会惊喜地发现，这种新能力会自我强化。你可能已经意识到了这一点，甚至在想："这是明摆着的事。"但是，我们想强调这是开放式大脑的功劳。

记住，前额叶和上层脑的其他部分仍在建设中，因此，我们应该耐心点，不要期望孩子有超出其能力的行为和观点。通过给孩子提供能促进平衡力、复原力、洞察力和共情力的体验，你可以帮助他塑造并加强上层脑，让他为人生的真正成功做好准备。你还可以帮助孩子培养强大的开放式大脑，让他获得随之而来的各种益处。

四大基本特质中的每一项都是孩子在你的引导下，通过练习可以获得的能力。虽然有些孩子天生比较平衡、坚忍、富有洞察力或共情力，但每个孩子的大脑都具有可塑性，都能基于他所经历的整合性体验获得成长和发展。因此，我们会向你介绍每项特质的基本信息，还会提供实用的策略和培养步骤，通过这些步骤，你就可以帮助孩子在日常生活中培养特定的能力。

鼓励开放式大脑会给孩子带来显著的好处，包括短期好处和长期好处。最直接的短期好处是让父母更轻松。能够经常保持开放式大脑状态的孩子不仅更快乐，而且更自觉，更主动，对世界更有好奇心。因为接纳替代了冲动，所以，拥有开放式大脑的孩子也更灵活，更容易合作。帮助孩子激活开放式大脑还会使孩子更平和、更随和，并收获更亲密的亲子关系。长期好处是能建设和整合孩子的上层脑，教给他青春期和成年期会用到的能力。这四大基本特质是健康、幸福、真实的人生的试金石。

培养开放式大脑最直接的短期好处是让父母更轻松。长期好处是建设和整合孩子的上层脑，教给他青春期和成年期会用到的能力。

我们在第2～5章的章末特别设计了两部分内容，为你提供更多将理论付诸实践的方法。

第一部分是“亲子互动”。在这个部分，你可以和孩子一起看漫画，讨论某项基本特质。我们在其他书中用过这种方法，得到了父母、老师和儿科医生的一致好评，认为这个部分不仅帮助他们更好地理解书中信息，而且可以教给孩子。例如，在阅读了“复原力”那章之后，你和孩子一起看了“亲子互动”后，可以一起讨论克服恐惧和应对挑战是什么意思，以及在日常生活中应该怎么做。

第二部分叫“父母成长”。这个部分让你不仅可以以父母的身份来思考该章的观点，而且可以作为一个对终身成长和发展感兴趣的个体来思考自我的成长。毕竟，父母是孩子的榜样。就像我们经常告诉读者的，我们教授的观点和方法既适用于孩子，也适用于父母。这并不是说让你必须始终保持完美，或者时刻处于最佳状态。培养更强的沟通能力与社交技能，对新体验变得更开放和包容，在日常生活中发现更多意义，让人生感受更快乐、更充实，难道不是每个人都想要的吗？这就是开放式大脑。“父母成长”部分会让你有机会思考自己的人生，思考更坚忍、平衡、有洞察力和有共情力的生活方式会让你获得怎样的益处。

本书附录中提炼了开放式大脑的知识要点，简要总结了本书的主要观点。你可以复印或者用手机拍下来，作为在回忆本书主要观点或跟人分享开放式大脑时的参考。

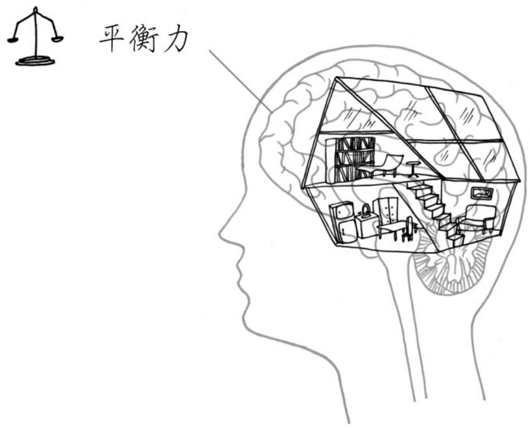
我们所写的内容都基于严谨的科学研究。我们意识到父母们忙碌于工作和生活，空闲时间极少。所以我们写得尽量简单、通俗易懂，既忠实于科学，又考虑普通父母的阅读体验，让本书的内容直白、准确又有效。

你选择让本书参与你为人父母之旅让我们深感荣幸。这段旅程虽然艰辛，但是非常值得。你在养育孩子的过程中经历了千辛万苦，但依然在努力改进，而不是听之任之，或者照搬上一辈的做法，这让我们钦佩。你的良好意愿对培养孩子的开放式大脑大有裨益，你将帮助他主动、乐观并富有激情地面对这个世界。

THE YES
BRAIN

第2章

平衡力
掌控情绪和行为



亚历克斯喜欢看年幼的儿子泰迪踢足球。只要一切进展顺利，比如泰迪所在球队赢了，或者泰迪进球了，就万事大吉；但是当泰迪没把球射进球门，或者传球失误，或者他所在球队输球，他就会失控。泰迪会立马大发脾气，上层脑的前额叶失去了整合作用，下层脑开始接管控制权。当轮到泰迪坐在场外观战，换其他孩子上场时，也会发生相同的情况。泰迪会不断往场上跑，亚历克斯有时不得不抓住他，让他待在边线外。

泰迪对失望的反应是可以理解的，毕竟他只有8岁，非常好胜。8岁的孩子在遭遇不顺时控制不住自己的情绪是正常的。但问题在于泰迪的情绪爆发太频繁了，而且令他爆发的情况并不会惹恼其他8岁孩子。在观看泰迪的足球比赛时，一看到糟糕的苗头，亚历克斯就会很担心。如果你看过8岁孩子踢足球，你就会知道令亚历克斯担心的情况有很多。亚历克斯知道只要球队一落后，或者泰迪没铲到球，抑或裁判判泰迪或他所在球队犯规，泰迪就会开始生气、大哭，有时甚至会跺着脚气哼哼地走出球场，直接罢赛。

泰迪在人生的这个时刻需要什么？平衡，开放式大脑的第一大基本特质。泰迪缺乏自我调节能力，也就是平衡自己的情绪和行为的能力，所以一点小事就会让他失控。

我们猜你的孩子有时也会出现类似情况，不能很好地控制自己的情绪和行为。当你的孩子不能随心所欲时，就可能表现得像泰迪一样，或者表现出他们自己特有的失控方式。年幼的孩子在失去平衡时，可能会发脾气，扔东西，又打又踢或者乱咬。年龄大一些的孩子失控时也会出现其中某些行为，但他们的语言能力提高了，对人的心理也有了一些了解，他们有意无意地学会了如何惹恼父母，因此会用言语来伤害父母。还有一些孩子会封闭自己或躲藏起来，把别人挡在外面，自己独自承受痛苦。

所有的孩子都会有情绪失衡的情况。有的孩子爆发得频繁些，有的不常爆发，无论频率如何，情绪失控在童年期都是正常的。如果你的孩子好像从来没有出现心烦意乱或失控状况，那反倒令人担心。有些孩子严格控制自己的情绪，从来没有失控过。如果他们过度控制，有可能导致情绪受阻，从而体会不到情绪平衡所带来的活力感。孩子在童年时应该体验各种各样的情绪状态和情绪强度。虽然有时强烈的情绪会压倒理智的思维，导致情绪失控，但这才是正常人呀！

缺乏平衡和经常做出冲动反应的原因有很多，比如：

1. 年龄；

2. 性格；

3. 睡眠问题；

4. 感觉加工障碍；

5. 疾病；

6. 学习、认知等方面的障碍和失调；

7. 养育者放大了倒霉的事情，或者对其的反应冷淡；

8. 环境要求与孩子的能力不符；

9. 心理障碍。

以上各项原因对孩子的影响程度不尽相同，但结果显而易见——情绪混乱。主要表现为：大发脾气，比如大喊大叫、无礼大闹；非常焦虑，比如退缩、封闭、抑郁或自我孤立。不平衡的反应就像河的两岸：一边是混乱，另一边是刻板。而中间就是整合的平衡之河。平衡就是学会顺着中间的河流，做到灵活、适应、有活力、稳定、一致。这是整合带来的**FACES**平衡之河。

为什么开放式大脑四大基本特质的首要特质是平衡力？因为其他三大基本特质——复原力、洞察力和共情力均有赖于平衡状态下控制情绪的能力。其实，我们想教给孩子的，以及我们想看到的结果，都有赖于平衡力。我们想看到的结果包括孩子自觉主动，和家人、朋友形成有意义的关系，睡眠良好，学业有成，拥有幸福生活。当孩子失控时，他们是没法参与学习和领悟生活的。所以，给发脾气的孩子上课是毫无意义的。他们甚至听不到你在说什么，更不要说遵照你的指示或自觉对自己的情绪做出明智的反应。

简而言之，平衡对孩子的各个方面都很重要。当孩子失去平衡、失控时，无论原因是什么，冲动的反应都会让情况变得紧张，给每个人都造成麻烦，尤其给他自己。因此，作为父母，无论你的孩子多大，你的首要任务都是通过“共同调节”，帮助他们变得更平衡。那意味着你要支持他们重新变得平静，教给他们有助于他们未来保持平衡的技能，使他们更容易做到自我调节。

> 我们想要教给孩子的，以及我们想要看到的结果都依赖于平衡力。包括孩子自觉主动，和家人、朋友形成有意义的关系，睡眠良好，学业有成，拥有幸福生活。因此，作为父母，无论你的孩子多大，你的首要任务都是帮助他们变得更平衡。

下面，让我们来说一说你该怎么做。

平衡是一种可学会的能力

尽管泰迪在足球场上有失控行为，但他不一定存在情绪或

行为障碍，也不一定需要医学评估或长期治疗。当然，爸爸也不应该对泰迪做出防御式大脑的反应——惩罚他或羞辱他。相反，泰迪需要爸爸给予开放式大脑的反应，帮助他培养自我调节的能力，实现情绪平衡。

上面就是亚历克斯找蒂娜咨询时，蒂娜对他说的话。有些孩子需要专业的干预，这对扩大他们的"容忍窗"，改善他们调节大脑和身体的能力非常有帮助。"容忍窗"是丹尼尔发明的词，指的是大脑的激活范围，在这个范围里我们能够很好地调节情绪和行为。超过容忍窗的上边缘，我们的思维会变得混乱；超过容忍窗的下边缘，我们会变得僵硬刻板。如果一个孩子的某种情绪的容忍窗太窄，比如悲伤或愤怒，那么就很容易因为一点小事而情绪失控。但他其他情绪的容忍窗可能比较宽，比如恐惧，那么他就不太容易变得混乱或刻板。

很多问题都会导致孩子的容忍窗太窄。例如，泰迪的行为说明他的挫败容忍窗太窄，可能是由感觉加工障碍、注意力缺陷多动障碍、过去的心理创伤或其他原因造成的。专业心理评估和干预会对泰迪有益，但是正如蒂娜对亚历克斯所解释的，泰迪主要需要培养自我调节的能力。泰迪的行为，就像所有孩子的行为一样，本质上是一种沟通方式。泰迪在球场上对爸爸和其他人尖叫，是因为他没有控制自己行为和情绪所需的能力或方法。蒂娜指导亚历克斯，要帮助泰迪培养自我调节能力，扩展他的容忍窗。

平衡力的真正含义是：做到情绪稳定的能力，能够主动调节身体和大脑的状态。拥有平衡力意味着你能主动思考你的选择，做出明智的决定，且具有灵活性；意味着你在遭遇困境和难以应对的情绪时，有能力快速恢复平稳——这是平和的基础；意味着你能够控制自己的思维、情绪和行为，很好地应对棘手的情绪和情境；还意味着当你偶尔冲出容忍窗时，你最终会恢复平静。

> 平衡力的真正含义是：做到情绪稳定的能力，能够主动调节身体和大脑的状态。

大脑平衡的孩子会更具灵活性。当发生他们不喜欢的事情时，他不会立即大发脾气，而是自觉地去适应它。他会暂停下来，思考做出怎样

的反应最好。刻板是对环境做出被动的反应，而灵活与之相反。具有灵活性的孩子能主动意识到有其他选择，可以灵活地做出明智的决定。灵活的程度取决于孩子的年龄和所处的发展阶段。泰迪感到沮丧、愤怒和失望完全没有问题，这些情绪对他是有益和健康的。记住，有意义的生活是情绪丰富的生活。但是，泰迪还需要掌握在感受情绪的同时，以健康有益的方式做出反应的能力。平衡的大脑不仅能够感受情绪，还能适当地表达情绪，并且灵活地复原，不让情绪控制自己。

低龄孩子的大脑发育程度还不能使他们一直保持情绪平衡。这就是为什么有“可怕的两岁”“恼人的三岁”和“令人沮丧的四岁”的说法。由于孩子的上层脑还没有充分发育，所以作为养育者，我们的任务之一是用我们成熟的大脑帮助孩子恢复平衡。这时候就需要“共同调节”。我们陪伴孩子，安抚他们，这会让他们放心，让他们相信在被这些强烈的情绪淹没的时候，我们会和他们在一起，帮助他恢复平静。

我们会在本章及第3章中更详尽地阐述这个观点：当孩子情绪失控时，帮助他的关键在于提供抚慰人心的爱的陪伴。大多数时候，孩子行为不当的原因是他们当时无法控制自己的情绪和身体，而不是因为他不愿意那样做。因此，在你开始教育他们，或者告之希望他们怎么做，或指出他们应该做什么、不应该做什么之前，需要你先帮助他们恢复平衡状态。推荐做法是：抱着孩子，安抚他们，认真倾听，感同身受，给他安全感，让孩子知道你爱他们。这样，先让孩子恢复平衡，然后再和他谈恰当的行为或将来更好地控制自己才有效。

记住，孩子不喜欢失控的感觉，情绪失控会让他们感到害怕。我们可以帮助孩子恢复情绪的平衡。如果得不到我们的帮助，孩子就不得不自己处理这种强烈的情绪失调。这时我们常常会看到孩子大发脾气的可怕场景，比如：“金鱼饼干的尾巴掉了，这是我遇到的最糟糕的事情！把它装回去！把它装回去！”

在某个年龄段，这种强烈而冲动的反应是符合孩子的发展规律的。但是随着孩子的成长和发展，我们可以让他们安全地体验各种情绪，甚至强烈的情绪，然后帮助他们灵活地恢复平衡，就可以让他们享受到开放式大脑的好处了。

平衡与绿色区

我们有两个进化程度比较高的神经系统分支：一是交感神经系统，它发挥着类似油门的作用，能让我们振作，提升我们的情绪和生理唤醒程度，比如让我们心跳、呼吸加快，增加肌肉张力，让我们能站起来活动；二是副交感神经系统，它发挥着类似刹车的作用，能让我们平静下来，降低神经系统的唤醒程度，使我们呼吸减慢，肌肉放松。

当我们处于安全的环境中，这两个分支神经系统流畅地相互作用，我们一天中的各种状态主要来自它们的相互作用。比如，若你下午开会时睡着了，你的副交感神经系统比较活跃；当你被堵在下班路上，感到沮丧而焦急时，或者当孩子惹得你心烦意乱时，你的交感神经系统比较活跃。

研究者斯蒂芬· 波奇斯（Stephen Porges）提出了多层迷走神经理论，该理论解释了神经系统的唤起如何影响我们的身体和社交系统。

三色区模型可以形象地解释波奇斯的这一理论。三色区模型聚焦于孩子在某一时刻会经历的三种神经系统状态，用简洁直观的示意图表示（见图2-1）。

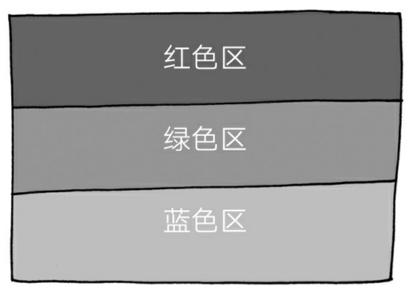


图**2-1**　三色区模型

绿色区

当神经系统的两个分支达到平衡时，我们就能很好地控制自己，这种状态就是“绿色区”的状态。它意味着我们处于开放式大脑状态，处于容忍窗内。当孩子处于绿色区，他们的身体、情绪和行为是可控的。他们处于平衡状态，其交感神经“油门”和副交感神经“刹车”在协调运转。即使在面对逆境或感受到沮丧、悲伤、恐惧、愤怒或焦虑等消极情绪时，孩子也能很好地控制和调节自己的情绪。

红色区

孩子在遇到不如意时，强烈的情绪会让他们失控，这意味着情绪的强度越过了他们的容忍窗。对年幼的孩子来说，不如意的事情可能是不能再吃一根冰棍，朋友们不带他玩，或者学骑自行车时总撞车。对大一些的孩子来说，不如意的事情可能是比赛失利，考试分数低，或者兄弟姐妹让他们恼火。和其他所有人一样，孩子也无法事事如意，他们有时会感到强烈的惊恐、愤怒、沮丧或尴尬。就是说孩子无法应对情境的要求，突然之间，要保持平衡和停留在平静满足的绿色区变得非常困难，于是孩子就可能进入红色区。

> 泰迪是红色区的常客。当泰迪的情绪“油门”被踩到底时，亚历克斯能看到泰迪表现出明显的红色区生理特征：心跳和呼吸骤然加快，眼睛眯起或睁得大大的；紧咬牙关，攥起拳头，绷紧肌肉；体温升高，皮肤变红或出现斑点。

对红色区的科学描述是：孩子的自主神经系统进入了过度唤醒的状态，激发了强烈的应激反应。这时，下层脑接管了孩子的情绪和身体，控制了他的行为。行为表现是：大发脾气，攻击周围的人，或扔东西，甚至同时把这些招数都使出来。典型的红色区行为包括：大喊大叫、身体攻击或言语攻击、颤抖、大哭、不合时宜地大笑等。现在你可能想起了自己的孩子，想到了他进入红色区时的种种表现。

这种红色区的歇斯底里发作是孩子失控时的表现。这就是防御式大脑状态，它解释了孩子和有些成年人在表现出反常行为时发生了什么。很多使孩子受到惩罚的问题行为其实都是红色区症状，这些行为不是他们主观故意选择的，因为他们失去了控制，无法做出明智的选择，没办法主动“停止哭闹”或“立即平静下来”。这些都是防御式大脑反应。

蒂娜和亚历克斯一起想出了建立开放式大脑反应的四种方法，来解决泰迪遇到的问题。

1. 把红色区的知识教给泰迪。

2. 教给泰迪让自己平静的方法，比如放慢呼吸。

3. 用角色扮演游戏和桌游锻炼泰迪应对可容忍挫败的能力。虽然

游戏的进展不会总顺着泰迪的心愿，但这些都是利害关系不大的游戏。经历小挫败可以让孩子为应对大挫败做准备，比如足球比赛输了。这些方法可以帮助泰迪扩大挫败的容忍窗。

4. 在泰迪生气时，先安抚他，让他平静下来，只有这样他才能认真地去听爸爸在说什么，之后再解决他的行为问题（见图**2-2**）。



家长的防御式大脑的反应会让孩子更受挫。



家长的开放式大脑的反应会让孩子平静下来，有助于增强他们的能力。

图**2-2**　家长面对孩子受挫时的不同反应

蓝色区

有时，生气的孩子并没有进入红色区，而是进入了蓝色区。此时的防御式反应不是战斗或逃跑，而是沉默或晕倒。在蓝色区里，孩子对消极情绪的反应不是用行为去宣泄，而是自我封闭。每个孩子的反应程度不尽相同。有些孩子只是情感上退缩，变得很沉默，拒人于千里之外，让别人没法帮助他们。有些孩子会离开当时的环境。有些孩子会出现被称为“分离”的极端状态，即他们的思想感受和身体感觉的内部断开。如果孩子经历过创伤，则比较可能出现分离状态。

蓝色区的生理表现包括心跳减慢、血压降低、呼吸变慢、肌肉松弛、松懈的姿势及不和人进行目光交流。这看起来很像负鼠为了避免危险而装死的状态。我们有时也能看到孩子有僵住不动的反应，表现为肌肉绷紧、心跳加速、一动不动。这也是一种应激状态，只是没有表现出动作。蓝色区的反应是向内的，而不是向外爆发。红色区代表自主神经系统的过度唤起，而蓝色区也是另一种过度唤起，是一种独特的刹车方式：晕倒反应关闭了内部的生理过程，僵住停止了外部的活动。当孩子觉得无法逃避令人不舒服、令人害怕或危险的环境时，他们可能会进入蓝色区。

大多数时候，进入哪个区不是孩子自主选择的结果。神经系统会自动决定哪种反应最适合目前的情境，它会基于多种因素去做出决定，包括目前情境、对过去经历的记忆和天生的性格。

人类对困境和强烈情绪的反应是复杂多样的，但为了让大家更容易理解我们的观点，我们进行了简化。我们的主要观点是，绿色区里的孩子能很好地把控自己，做出明智的决定，保持平衡，能控制自己的情绪和身体。他们对周围世界保持开放的态度，以健康、有意义的方式参与其中，并且非常乐于学习。

绿色区的孩子之所以能这样，是因为他们处于容忍窗里。当情绪或环境中的威胁让孩子无法承受时，他们会进入混乱、爆发性的红色区或封闭、刻板、无反应的蓝色区。无论是进入红色区还是蓝色区，孩子都不能达到平衡，都不能很好地把控自己；而处于绿色区的孩子会找到有效的新方法来应对这些富有挑战性的时刻。所有孩子在某一刻都会进入红色区或蓝色区，我们也应该鼓励他们体验复杂多样的情绪。牢固、宽阔的绿色区是孩子的内在资源，拥有这样资源的孩子虽然也会感到沮丧、失望、悲伤和恐惧，但他们会停留在绿色区里。他们对各种情绪体

验都具有宽广的容忍窗，哪怕是非常强烈的情绪。即使在面对逆境和挑战时，他们也能保持平衡和良好的适应。

所以，作为父母，如果我们想让他们可以保持自我调节能力，能优雅而沉着地应对生活中的困难，就要去帮助孩子变得更平衡。我们需要完成两项主要任务：一是当孩子心烦意乱时，帮助他们回到绿色区；二是帮助孩子扩展他们的绿色区。

父母要完成两项主要任务：一是当孩子心烦意乱时，帮助他们回到绿色区；二是帮助孩子扩展他们的绿色区。

宽广的容忍窗是我们送给孩子的人生礼物，他们可以在这样的容忍窗里体验世界。我们将在第3章介绍如何扩展孩子的绿色区。而在本章让我们聚焦于怎样帮助孩子回到并保持在绿色区。

测一测孩子的平衡力

从情绪灵活性和行为平衡性的角度观察你的孩子。问一问自己：孩子的绿色区有多宽？什么样的挑战、多强烈的情绪会影响孩子？哪些情绪的容忍窗比较窄，哪些情绪的比较宽？

正如我们说过的，孩子有时候情绪失衡是正常的。对父母来说，重要的是要思考究竟是什么引发了孩子的防御式大脑反应。一旦孩子无法很好地自我调节，出现了混乱、狂暴的红色区反应，或者退缩、刻板的蓝色区反应，父母该如何帮助他恢复平衡。基于布鲁斯·麦克尤恩（Bruce McEwen）[4]关于毒性应激的研究，我们开发了一套测试题，多年来我们用这些问题帮助父母了解，他们做什么才能帮助陷入困境的孩子。

观察你的孩子，思考并回答以下问题。

1. 应对某种情绪时，孩子的绿色区有多宽？

他应对不安、恐惧、愤怒和失望的难易程度如何？

考虑孩子的年龄和发展阶段，他能在不快速滑入红色区或蓝色

区的情况下应对挫折吗？

2. 孩子容易偏离绿色区吗？

什么样的情绪或情境会导致孩子进入混乱的红色区或刻板的蓝色区？

考虑到孩子的年龄和发展阶段，是否一些小问题就会让他情绪爆发，使他偏离绿色区，陷入情绪失调的状态？

3. 是否存在导致孩子失衡的典型触发事件？

触发事件是否和身体需求有关，比如饥饿或劳累？

孩子是否缺乏某些情绪或社交技能？需要进行相关练习吗？

4. 孩子离绿色区有多远？

当孩子进入红色区或蓝色区时，他的反应有多强烈？

偏离绿色区后，孩子的混乱或刻板有多严重？

5. 孩子在绿色区外会停留多长时间？他回到绿色区的难度有多大？

孩子有多么坚韧不拔？

一旦他自我调节不良，重新获得平衡感和自我控制感有多难？

对孩子独特的能力和性格的评估越准确，你就能越好地运用我们介绍的方法。我们介绍的一切都是为了帮助你的孩子在短时间里变得更平衡，使孩子的日常生活更从容、更平和；也是为了帮助你教给孩子受用一生的能力，让他们能更多地停留在绿色区里，成长为能很好地把控自己的青少年和成人，变得自觉又主动。

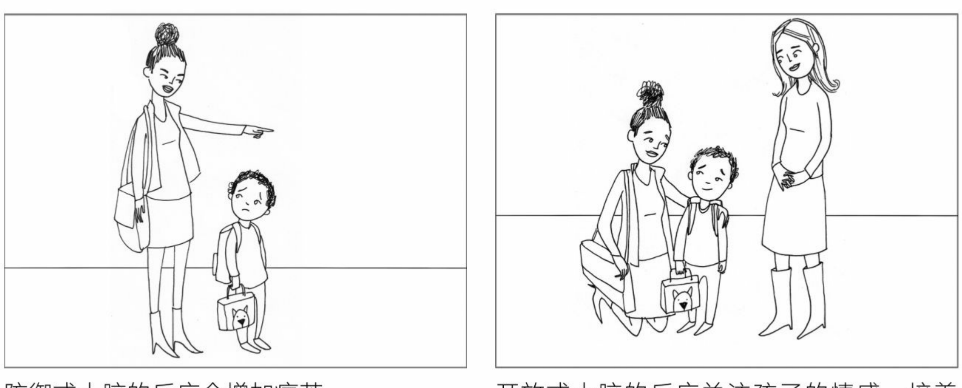
丹尼尔曾经成功地帮助一位年轻的妈妈体验了开放式大脑的短期好处和长期好处。当时，这位妈妈的儿子刚上幼儿园，虽然经过了几周缓慢而体贴的调适期，但儿子每当和妈妈分别时，还是会情绪崩溃。幼儿园的其他孩子已经逐渐习惯了和父母告别，而他严重的分离焦虑让他的父母在幼儿园门口没法离开。他保证会去幼儿园，他和妈妈会预先制订详细的计划，但每天早上8点他还是会进入红色区。在该下车时，他就开始大

叫、吐口水、乱咬，甚至撕自己的衣服。

这位忧心的妈妈找丹尼尔寻求帮助。在和妈妈分离这件事上，儿子的绿色区很窄，窄到几乎没有。这个诱发事件会让他的情绪很快失去平衡，进入红色区，直到妈妈保证不离开才能恢复平衡。

丹尼尔的方法就是教给年轻妈妈本章所讲解的主要内容。丹尼尔告诉这位妈妈，妈妈的在场是儿子保持良好调节的最佳策略。问题是当妈妈离开时，儿子并没有其他能让自己保持在绿色区的有效策略。只有和妈妈的联结才能让他保持自我调节能力。儿子的需求令妈妈难以忍受，甚至让她有时感到怨恨。丹尼尔的解释是，和妈妈在一起的需求是她儿子目前能找到的最好的应对策略，帮助他应对焦虑和恐惧。这就像在听到可怕的声音时，婴儿会哭泣，学步儿会向父母跑去。儿子依靠她来抵抗环境的压力，以应对自己内心的混乱和不平衡。这种应对策略是可以理解的，但是由于他没有其他能帮他调节情绪和忍受分离的能力和策略，所以造成了母子二人的痛苦。

父母若是采用防御式大脑反应，就是把“成功”建立在儿子的顺从上，不管他感受到多少痛苦。防御式大脑反应往往依靠“其他孩子都不要妈妈”去引起儿子的羞愧，或用“你是个大男孩了，没什么可难过的”来弱化男孩的感受（见图2-3）。而丹尼尔帮助这位妈妈采取开放式大脑的反应方式，承认、尊重并回应儿子的情绪。



防御式大脑的反应会增加痛苦

开放式大脑的反应关注孩子的情感，培养他的能力

图**2-3**　面对情绪化孩子的两种反应

首先，妈妈和儿子一起又写又画地创作了一本书，描述了早上说再见有多困难，也描述了幼儿园的生活多有趣。然后，他们在男孩感到舒

服和安全的地方练习短时间的分离，并逐渐延长时间，让分离变得越来越可以忍受。其次，妈妈还和儿子谈论了“勇敢男孩”应具备的态度，它和“担忧男孩”的态度有什么不一样，并且带领儿子练习了“勇敢男孩”的态度。最后，他们请老师帮了个忙，让老师到幼儿园门口迎接他们，并允许男孩先和妈妈待一会儿。之后让妈妈在孩子可以容忍的情况下尽快离开，渐渐离开得更远一些、时间更长一些，逐渐扩大他的分离容忍窗。通过这些步骤妈妈能更好地理解和尊重儿子的感受和情绪。

事实证明这些方法对这个孩子很有效，但是每个孩子是不一样的。所以，应用的要点不在于记住一套步骤，而在于帮助孩子获得能力，创造能促进大脑平衡的空间和机会。 帮助孩子变得更平衡、坚忍的基础是你和他的联结。这一切永远始于你们的关系。

亲子关系中的平衡

前文中我们谈过大脑的整合如何形成开放式大脑。我们说的“整合”就是大脑的不同部分在履行各自职责的同时，也能团结起来更有效地完成重要的任务。相同的概念也适用于亲子关系。

各个部分既不相同又相互联结，这就形成了整合。例如，在人际关系中，每个人保持着他们的独特性，同时作为一个协调的整体一起工作。整合不同于混合，也不同于让所有的部分都变成一样，变得同质。整合的本质特点是保持差异，建立不会抹杀差异的联结。这也就是为什么建立健康、整合的关系很具挑战性的原因之一：我们既需要差异，也需要相互的连接。

在亲子关系中，这一点尤其重要。两个个体紧密相连，但同时也尊重差异，因此促成健康的整合。我们举个例子说明一下理想的亲子状态。

> 你告诉3岁的孩子，他不能再看电视了，因为他已经把当天的时间配额看完了。孩子很生气，他进入了红色区，开始大发脾气。你马上和他交流，让他感到自己被理解、被倾听。你的语调表达出你的感同身受，表情柔和。你这样对他说：“你特别想再看一会儿吗？你是不是觉得很生气，很难过？是的，这很难。我明白。我会陪着你。”

你没有改变不许孩子看电视的想法，但他知道你在倾听，你随时都会帮助他。这就是整合中的联结部分。大脑与大脑的联结使你能感受到孩子的情绪状态，在他开始失控时依情况灵活提供适合的反应。“依情况”的意思是你立即以积极的方式回应孩子。这样你理解的是孩子的内在状态，而不只是外部行为。通过这种充满理解的交流你会注意到孩子什么时候跑向了红色区或蓝色区，陷入了无助和无望，然后你可以提供帮助。你没有只是对外在行为做出反应，而是把注意力集中在他的内心世界是红色、绿色还是蓝色，和孩子交流内在的状态。你还提供支持，帮助他学会忍受那些难以应付的情绪，让他明白，即使在他无法控制自己情绪的时候，你也可以帮助他控制情绪。通过你充满理解的沟通，孩子会学着扩大他的容忍窗。

我们在其他书里也详细探讨过这个观点，尤其是在《去情绪化管教》里。正如我们在书中解释的，管教就是教育和培养能力，这样，一段时间后管教就会减少，因为孩子具有了自律的能力。既然管教的本质是教育，那么孩子就必须处于可以学习的心理状态，那就是绿色区。帮助气恼、冲动的孩子回到绿色区的最有效方法就是联结。孩子各有各的特点，所以你一定要注意孩子的发展差异和个体差异。但是在大多数情况下，当孩子失去平衡而失控时，父母最有效的回应方法是充满理解的交流和引导。

这种交流策略需要我们先和孩子建立联结，然后再试图教育或解决行为问题。就像如果孩子身体受伤，我们也会先安抚一样，在孩子情感受伤时，我们应该先安慰他们。联结意味着通过拥抱、爱抚、感同身受的表情、充满爱与理解的言语去安慰孩子，表达对孩子的理解。如果你可以以放松的姿势坐着，坐得比孩子的视线低，充满理解地说“我会在这儿陪着你”，那效果会更好。这种联结有助于孩子回到绿色区，他们会变得平静，能够听进去我们要说的话。然后我们可以引导孩子做出更好的行为和决定，和他们谈一谈下次遇到类似情况时可以尝试的其他策略。这时候我们应该设限了，一方面使孩子有安全感，另一方面让他们为自己的行为负责，比如把东西归位，进行一些修理等。这就是“连接—引导”的方法，它依赖于和孩子建立联结，对他们的情感感同身受。

父母采用健康的开放式大脑反应也会给自己的差异化留有余地。如果你既不想失去差异化，也不想打破平衡，你和孩子就可能会变得过度联结。失去平衡的关系意味着和孩子的联结使你失去个体差异化，从而会导致孩子难以获得内在的平衡。整合的平衡并不代表让你与孩子保

持距离或不再爱孩子，而是强调联结和差异都是爱与支持的基本组成部分。

当孩子封闭自己或者大发脾气时，你的任务不是把他的情绪复制过来，或者彻底把他们从中解救出来，或者帮他们逃避困难的事情。比如，在孩子的金鱼饼干尾巴断了时，你不应该赶紧去找强力胶水把金鱼饼干的尾巴粘回去，或者赶紧冲进商店买一盒新饼干。你应该保持联结和感同身受，同时也要保留自己的差异性。比如说："亲爱的，我知道你很生气，因为金鱼坏了。这真是令人沮丧。"

因此即使你当时没有"解决"孩子的问题，他也会感到你明白他的感受，你爱他，和他心连心。这会让他恢复平衡和良好的自我调节。感受到你的差异性，知道你能包容他的调节不良，不会跟着失控，其实会带给他更大的安全感。你和你成熟的上层脑帮助孩子的上层脑恢复工作，因此他能重回绿色区。在这种共同调节中，你让孩子体验自己的情绪，同时提供让孩子"可以跌落在柔软地方"的情绪安全网，这样他就不会独自陷入痛苦。

想象一下如果你放弃自己的整合状态，以配合孩子的调节不良，情况会变成什么样子。你们会失去个体差异化，变得过度联结。在这个例子中，如果他在哭闹，你也坐在地板上开始抽泣，那么，你们有了过多的共鸣，却没有差异化。相反，你应该陪着他经历挫败和情绪混乱，但不要马上解救他。然后通过你的感同身受和充满爱的陪伴，帮助他恢复绿色区的平衡状态。亲子关系中的差异化意味着你允许孩子自己体验人生中不可避免的消极情绪，联结意味着你和他保持交流，保证他的安全，帮助他恢复平衡。这就是整合对培养幸福感的作用，也是开放式大脑的教养之道。

理想的开放式大脑状态是：既保持足够差异化，使孩子能面对逆境，体验自己的情绪；又同时保持足够的联结，使你能确保他不出格，能安慰他，帮助他快速回到绿色区，甚至扩展绿色区。 我们将这种理想状态称为"开放式大脑的平衡有效点"。

开放式大脑的平衡有效点

我们给孩子的反应要么促进要么妨碍他们开放式大脑的发展，最理想的是我们能恰好处于平衡有效点，既与孩子足够联结，又保持足够差

异化。但是最理想的教养是不存在的。没有父母能时时刻刻做到最好。我们常常不能把两者整合起来。

整合度图谱的一个极端是父母太过差异化，和孩子疏远（见图2-4）。这种处于极端状态的父母轻视孩子的情绪，告诉孩子他们的情绪没什么大不了或者因此批评孩子，导致孩子不得不独自应对问题。哪怕从孩子的发展阶段来看，他们也还没有能力解决这些问题。

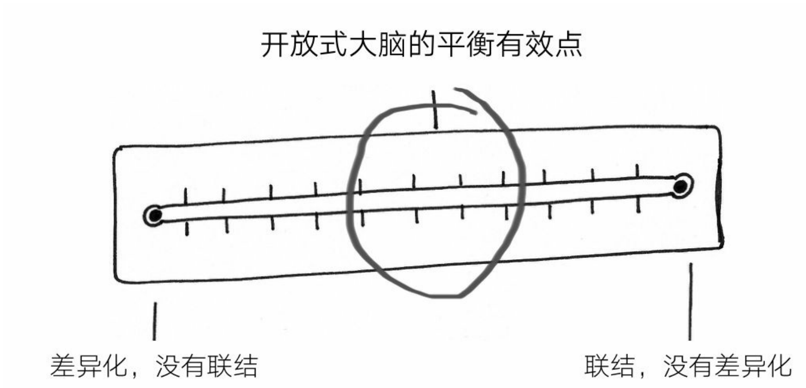


图**2-4**　整合度图谱

我们常常意识不到当我们指责或轻视孩子的感受时，我们在给孩子造成伤害。当我们否认孩子的情绪，贬低、指责他们，让他们感到难为情，教育他们要自己消化情绪，或者不理睬他们时，我们其实是在因为孩子感受和表达了正常的人类情感而惩罚他们（见图2-5）。



图**2-5**　轻视孩子情绪的教养方式

这会导致孩子丧失各种情绪，让他们认为不应该分享情感和体验。这既没有帮助孩子回到绿色区，也没有培养他们未来可用的技能，他们依然处于无法自我调节的状态中，得不到支持。因此，他们只剩下两个选择：要么变得更加心烦意乱，远离绿色区；要么学会了隐藏真实的情感。没有足够联结的差异化会让孩子在没有任何帮助的情况下，经受猛烈情绪的暴风雨，也就难怪他们无法达到情绪和行为的平衡。

整合度图谱的另一个极端是，父母只有联结，却没有足够的差异化（见图2-6）。我们有时称之为“陷进去了”。当父母不尊重孩子的个体性或父母仅剩下“家长”的身份时，就会发生这种情况。这会造成一种被

称为“直升机式养育”的现象。在这种情况下，如果4岁的孩子只让爸爸哄他睡觉，妈妈也许会觉得很震惊，感情很受伤。或者爸爸会替上中学的孩子写作业，而在参加女儿学前班的亲子课堂时，不能遵从老师的告诫，让女儿自己费力地剥香蕉。



图**2-6**　过度联结

这些父母就需要少些联结，多些差异化，为了孩子，也为了父母自己。当孩子感受到某些情绪、愿望和个性时，这些父母就会感到不安。这些父母对孩子的不快或挣扎只有很窄的容忍窗，会一再越俎代庖，试图拯救孩子，而不是让他们感受、尝试、犯错和学习。

我们是不是都会过多地卷入孩子的生活？出于对孩子的爱，我们很容易做得过多。我们帮他们系鞋带，或者到柜台替他们再要些番茄酱，而不是让孩子自己做这些事。有时孩子会面临困难或调整，我们会立即跳出来拯救他们，替他们出头，把事情搞定。我们找老师谈话，解决他们和朋友的冲突，或者替他们给教练打电话。

当然，有时候我们需要为孩子出头，维护他们，甚至有时我们需要很强悍地维护他们。我们必须明确一点：没有什么比你和孩子的关系更重要。如果你读过我们这些年写的书，你会知道我们是多么强调亲子关系。给孩子多多的爱或关注并不会“宠坏”他们，你不用担心因为给予他们很多爱而成为“直升机父母”。越来越多的研究表明，在过去几十年里，父母为孩子的幸福和发展付出得比以前更多，孩子也因此变得更健康、更快乐、更安全。孩子更少惹麻烦，在学校里的时间更长，学业成绩更好。几乎从所有的衡量标准来看，父母越重视亲子关系，越理解孩子，孩子就会发展得越好。

但是，爱孩子也要避免过度联结，而失去差异化。否则，我们会过多地插手干预孩子，替他们处理问题，使他们失去学习如何应对困难的机会。对孩子而言，找老师讲理或解决和朋友的问题是非常好的学习机会，让孩子能锻炼用于解决问题的上层脑，锻炼他们的口才和沟通能力。此外，通过让孩子自己应对状况，他们会知道自己有能力承受不安和不适。培养复原力和信心的一个好方法就是让孩子不得不应对很有挑战性的状况，并最终取得成功。如果孩子时不时需要评估状况，设法解决问题，并提出解决方案，他们的大脑就会得到锻炼，未来才会更擅长自己解决问题。

我们想教导孩子要自信，要让他们知道我们相信他们，相信他们有能力自己应对。这样，孩子会发现自己有多强大，多能干。他们可以轻松应对困难，说一句“我处理过这种情况”。

我们不想用安全的气泡膜把孩子裹起来。虽然孩子很宝贵，但他们不是易碎品（见图2-7）。



图**2-7**　气泡膜

如果我们对孩子保护过度，让他们免受任何不适、痛苦或潜在的挑战，我们其实是在让他们变得更脆弱，使他们越来越不能自己达到平衡。我们漫不经心又明确直白地说："我不认为你能处理好，你需要我保护你，需要我替你做。"这样做其实是在否认孩子的权利。让孩子练习感受并承受不适，练习坚忍，然后才能找到出路，知道自己有多强大，有多足智多谋。

想让孩子知道你相信他们吗？想让孩子变得足智多谋、坚忍、情绪稳定吗？想培养孩子的坚毅品格，以及牢固而宽广的挑战容忍窗吗？想让孩子知道他们不是情绪和情境的受害者吗？那么就放手让孩子去感受，让他们和犹豫不决、不安、气馁和失望作斗争。

和孩子联结过度，会导致他们失去了差异化的空间。作为家长，我们的任务不是把孩子从困境和不舒服的情绪中解救出来，而是陪着他们一起经历困苦，给予理解和支持，允许他们自己去感受并成为问题的主动解决者，发现自己的能力有多大。正是出于对孩子深深的爱，所以我们想保护他们。但如果我们让爱带给我们勇气，让我们强大到允许孩子去发现自己的力量，那他们的能力才会增强。

> 我们的任务是陪着孩子一起经历困苦，给予理解和支持，允许他们自己去感受并成为问题的主动解决者，发现自己的能力有多大。

我们的任务是陪伴孩子，当他们崩溃时，随时帮助和安慰他们；同时让他们吸取教训，学会平衡。我们要找到开放式大脑的平衡有效点，

既有健康的差异化，又有健康的联结，且两者的程度适当（见图2-8）。



图**2-8**　避免整合度图谱的两个极端

平衡的日程，平衡的大脑

前文中我们主要介绍了要帮助孩子获得内在的平衡，这样他们就能很好地调节自己的大脑和身体。有助于情绪调节的一个重要的外部因素是你在孩子的生活中创造了多少健康成长和发展的空间。换言之，平衡的大脑和平衡的日程之间存在着明确的联系。平衡的日程允许孩子做

小孩，不会把他们的每秒钟都安排满，不会让作业和规划性活动占据每时每刻。

儿童主要通过友谊、随意玩耍和自由时间来培养情绪调节能力。这些活动为他们提供了探索和想象的机会。适当空闲的日程安排使他们有更多的时间和家人、朋友在一起，习得人际关系中的经验教训。即使孩子感受到无聊也会为他们的成长和学习创造重要的机会。父母都非常担心孩子的学业，但有价值的教育是，当你听到孩子在夏日里抱怨“我好无聊”时，对他说：“看一看你能想出在院子里干点什么？我看到一把铁铲、一些管道胶带和破旧的浇花软管。去痛快玩一场吧！”

我听一位朋友讲过诺贝尔物理学奖获得者理查德·费曼（Richard Feynman）的故事，这个故事很好地证明了我们的观点。我的朋友在她14岁左右见过费曼，她问费曼是怎么变得这么聪明的。费曼说这很简单。费曼的父母从他4岁起就常常锁着家门，让他待在后院。后院是个废物堆积场。年幼的费曼会在那儿摆弄废弃的机器和马达，后来甚至开始修理钟表。无聊和没事找事做让他接触到各种心智挑战，增长了智慧，最终成长为近几十年来最杰出的“头脑”之一。当然，我们不是提倡把孩子锁在屋外或放任他们在废物堆里玩耍，我们也不能保证这样做就能培养出诺贝尔奖获得者。我们鼓励父母给孩子足够的空间和自由的时间去探索世界。

这符合美国国家航空航天局和喷气推进实验室（Jet Propulsion Laboratory）新提出的招募要求。以前的招募要求应聘者是名校的优秀毕业生，但实验室渐渐发现这些优秀毕业生不一定善于解决问题。他们学会了如何掌握学术体系，获得了很多学术荣誉，注重“在框架内操作”，在防御式大脑的文化中表现良好；但他们并不一定善于找到独创的方法来解开困局。因此这些机构在招人时开始重视童年期和青春期时动手能力很强的毕业生。他们小时候建造过东西，很会玩，这样的毕业生最擅长解决问题。

我们除了强调亲子关系很重要之外，还介绍了可以让你帮孩子建立平衡的另一种方法，那就是：保护孩子的时间，让他们有大量的机会进行孩子主导的自由玩耍，让他们有时间进行探索和发现。通过玩耍和试错，培养重要的情绪、社交和技能。如果把孩子的时间都排满，他们就失去了这样的机会。

自由玩耍发展平衡力

对今天的很多孩子来说，自由玩耍已经“濒临灭绝”，这绝不是夸大其词。在家里，自由玩耍时间被结构化的活动、课程和练习挤占。在学校，孩子的课业学习开始得越来越早，更多的教学聚焦于提高孩子掌握知识的能力及帮助孩子考出好成绩，留给孩子搭积木、捉迷藏和过家家的时间越来越少。此外，其他现代产品也在蚕食孩子的自由玩耍领地，比如媒体、电子产品等，它们在孩子的生活和头脑中渐渐占据了统治地位。

这些竞争力量本质上不是有害的。但是当它们越来越多地替代了孩子的自由玩耍时，问题就出现了。玩耍对人类和其他哺乳动物的发展至关重要。神经学家雅克·潘克塞普（Jaak Panksepp）通过研究发现：即使老鼠的上层脑皮质功能不良，导致老鼠的记忆和学习等认知能力出现障碍，但它仍会玩耍。这说明，玩耍的需求和欲望是本能的，即使低等的哺乳动物也有这样的欲求，就像生存和社交的本能欲望一样，它涉及下层脑。下层脑的脑区会直接影响上层脑的脑区的发展，影响大脑的整合。斯图尔特·布朗（Stuart Brown）[(5)]对某监狱里的杀人犯进行了研究，研究发现这些杀人犯的童年有两个主要共同点：受到过某种形式的虐待；被剥夺了玩耍的权利。

以上研究没有证明把童年时光用在钢琴课、化学夏令营或课后辅导班上很重要，而是证明了玩耍是孩子的基本需求，要让孩子做回小孩。音乐、科学和学业当然很重要，但孩子也应该有看电视和玩耍的时间。我们当然不是反对孩子掌握技能，如果孩子对某方面特别热爱，父母当然应该支持他们追求自己热爱的事情；但是代价不应该是剥夺他们想象、探索和玩耍的机会。因为通过这些活动，孩子能获得成长、发展和对自我的认知。

自由玩耍是属于开放式大脑的活动。因为自由玩耍时，孩子是在不受评判或威胁的情况下，探索自己的想象，通过行为进行尝试和与他人互动。自由玩耍不同于有组织的体育运动，两者在儿童的生活中发挥着不同的作用。体育运动中有规则和共同的体制，通常一方会赢，另一方会输，这常常带来对错的评判。而自由玩耍会解放孩子，让他们探索自己的想象。

玩耍是人类原始的需求，代表了人类特征固有的一部分。最近的研

究反复证明了这一点。例如有研究显示人们本能地认为玩耍能减小压力。无论在成功富有的社区和学校，还是在生活艰难的贫困社区和学校，我们都能看到这个结果。还有一些令人吃惊的其他发现。例如，有研究发现玩积木能促进婴儿的语言发展。还有，幼儿园里的一些孩子玩耍，另一些孩子听老师读书，和听老师读书的孩子比起来，玩耍的孩子较少出现焦虑不安，能够比较平静地忍受和父母的分离。从情绪调节的角度来看，玩耍这种简单的行为起到了稳定情绪的作用。

有人认为，孩子玩耍的时候只是在消磨时间或找乐子，虽然这也是有益的，但他们没有“做成”任何事情，这不会让他们变得更聪明。然而，关于玩耍的科学研究证明，除了开心之外，玩耍还有其他无数好处，包括认知方面的和非认知方面的。玩耍是孩子的工作。它能发展认知能力，提高语言能力和问题解决能力，还能促进其他执行能力，比如计划、预测及适应能力。 这些都是开放式大脑的能力。

玩耍还能促进大脑整合。当孩子玩耍的时候，他们的社交能力、人际关系能力，甚至语言表达能力都会提高。因为在玩耍中，他们必须商议游戏策略，决定游戏或团队的规则，这些规则可能是明确的，也可能是暗示性的。孩子必须想办法参与玩耍。当事情不顺利时，孩子需要和别人谈判，他们在玩耍中学到了公平、秩序、灵活和道德（见图2-9）。

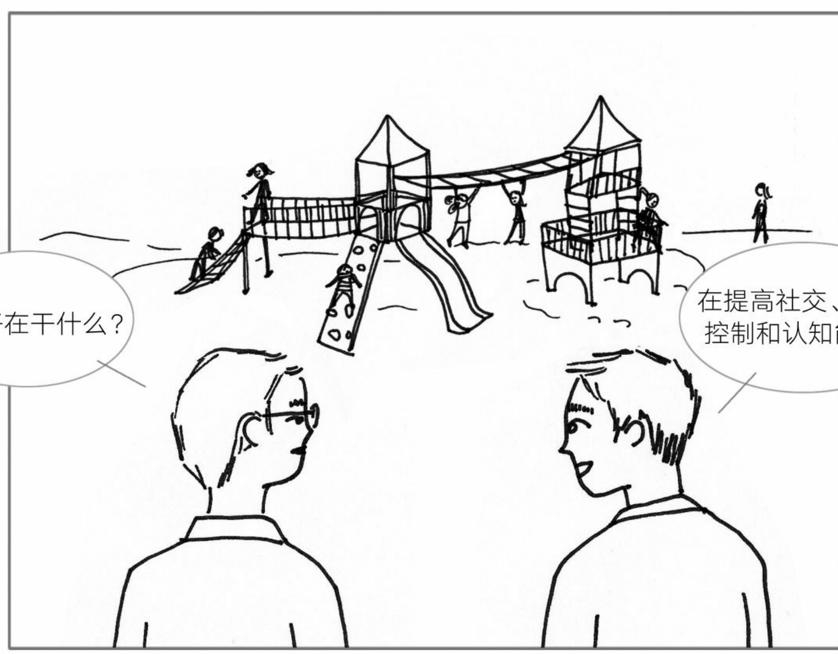


图**2-9**　玩耍的作用

在决定如何对待被冷落的小朋友时，他们还学会了面对共情困境。

除了提升社交能力之外，玩耍还有益于孩子的心理和情绪的平衡，有助于发展平衡的大脑。在玩耍的时候，孩子会练习各种开放式大脑的品质，比如应对失望、保持注意力、理解周围世界等。孩子在玩耍中尝试各种角色，战胜恐惧和无助感。他们建立情绪平衡、培养复原力和抗挫能力。以上都是因为我们允许他们自由玩耍。

测一测孩子日程的平衡度

当我们和父母们谈起玩耍、自由时间和平衡安排日程的重要性时，父母们常常会问到我们在这个问题上是怎么处理的。

> 蒂娜在生孩子之前就决定，如果她做了妈妈，她的孩子一次只参加一项活动。蒂娜听说过日程安排太满对孩子的危害，也了解参加太多活动会导致孩子疲劳，甚至被压垮。这些孩子没有时间和家人相处，他们精疲力竭，甚至开始讨厌父母想让他们参加的任何活动。蒂娜对此很理解，所以她宣布如果她的孩子想上舞蹈课，那么在舞蹈班课程结束前，不再让孩子参加其他活动。如果她的孩子想参加体育比赛，那么在赛季结束前，不再让他们参加其他任何活动。她不想把孩子的日程安排得太满。当时，蒂娜是假想孩子的理想父母。
>
> 后来，蒂娜的长子出生了。她发现儿子兴趣爱好广泛，且机会众多。蒂娜很快意识到一次一项活动的承诺会经受艰巨的考验。她和丈夫都希望儿子学钢琴，儿子自己还想和朋友一起参加童子军。除此之外，儿子还热爱体育运动，他想参加每一季的每一项体育运动。
>
> 钢琴、童子军、体育运动，还有和朋友玩耍、作业、与家人外出，怎么能把它们都安排进日程？他还只是蒂娜的第一个孩子。现在蒂娜已经有了3个孩子，每个孩子都有自己的爱好！
>
> 丹尼尔在安排孩子日程上也遇到过类似的问题，在各种音

乐表演和排球比赛中度过了很多忙碌的夜晚和下午。虽然养育孩子时难免出现这种情况，但孩子们有如此多宝贵而有趣的选择让我们心怀感恩。不过，多少算太多呢？

归根结底还是要考虑平衡和尊重个体差异。很多家庭确实存在把孩子的日程安排得过满的问题，但也有些家庭的问题是安排的活动太少，比如让孩子一天看好几个小时的电视。我们两家的孩子上的都是对学业要求较高的学校，参加的活动也非常多。我们有时也担心孩子的事情太多了。我们花了好些年尝试让孩子的兴趣爱好实现健康的平衡，但我们也必须考虑现实和合理性。一般来说，孩子都喜欢活跃的生活，只要这样做是健康的。而且，只要父母给孩子留出了自由时间，没有让全家人围着孩子的活动日程团团转，那就应该让孩子发展他们的爱好，参加他们喜欢的趣味活动。

那么，如何达到健康的开放式大脑平衡？当父母找我们咨询时，我们会鼓励他们问问自己以下问题：

1. 我的孩子经常看起来很疲惫或脾气暴躁吗？

有没有表现出其他不平衡的迹象，比如焦虑或充满压力？我的孩子是否心力交瘁？

2. 我的孩子是否太忙，没时间玩，没时间发挥创造力？

3. 我的孩子睡眠充足吗？

如果孩子参加了太多活动，到了上床时间才开始写作业，那就成问题了。

4. 孩子的日程安排得太满，以至于没时间和朋友或兄弟姐妹一起玩吗？

5. 我们是否太忙，很少在一起吃晚饭？

不必每顿饭都一起吃，但如果很少一起吃饭，那就需要担心了。

6. 有没有总对孩子说“快点，快点”？

7. 我自己是不是太忙，压力太大？

8. 我和孩子互动时是不是经常不用心，不耐烦？

如果对以上任何一个问题的回答是肯定的，你就需要思考一下了。如果肯定的回答超过一个，那我们建议你要认真考虑给孩子安排的事情是不是太多了。

相反，如果孩子没有任何日程安排过满的迹象，你就不需要过于担心这个问题。很有可能你的孩子既活跃，又快乐，还获得了成长。也可能是你已经找到了孩子的健康平衡点，使孩子开放式大脑能得到发展壮大。记住，每个孩子都不一样，每个孩子都有不同的需求，对生活节奏的忍受限度也都不同。所以，尊重每个孩子的独特性很重要。

你能做什么：用开放式大脑策略促进平衡力

开放式大脑策略**1**：科学睡眠

我们发现美国国民长期睡眠不足，也发现很多年轻人患有焦虑症和抑郁症，这两种疾病的很多症状会因为长期睡眠不足而变得更严重。父母和学校出于好心，想把孩子的生活安排得尽可能丰富多彩，结果占用了他们的睡眠时间。除了给孩子安排和学业有关的活动之外，父母还会想方设法让孩子有玩乐的时间，有和家人共处的时间，却导致上床睡觉的时间一再往后推迟，牺牲了最重要的睡眠时间。

睡眠时间减少是个大问题，因为睡眠对大脑和身体的平衡很重要。新的睡眠观认为，为了清除神经元在白天放电产生的毒素，必须保证充足的睡眠，这样我们才能头脑清醒、精神抖擞地开始新的一天。大脑健康离不开睡眠。没有充足的睡眠，各种大脑和身体机能都会受损，比如专注力、记忆力、学习、保持耐心和灵活性的能力，甚至我们吃进去的食物都得不到正常的加工。

儿童比成年人需要更多的睡眠。美国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）公布了各个年龄段的建议睡眠时间，这份建议也得到了美国儿科学会（American Academy of Pediatrics）的认可。

表**2-1**　孩子需要多少睡眠

年龄	建议睡眠时间（小时）
4 ～ 12 个月	12 ～ 16（包括小睡）
1 ～ 2 岁	11 ～ 14（包括小睡）
3 ～ 5 岁	10 ～ 13（包括小睡）
6 ～ 12 岁	9 ～ 12
13 ～ 18 岁	8 ～ 10

注：表中数据只是建议。每个孩子都不一样，每个人对睡眠的需求也不一样。

如果没有充足的睡眠，孩子的绿色区和容忍窗就会缩小，使他们更容易情绪反复无常，自我调节能力和解决问题的能力会减弱。

当孩子睡眠不足时，他们更容易冲动，更容易失去平衡，更缺乏复原力。这就是为什么当孩子提出去朋友家过夜的要求时，你会隐隐担心潜伏其后的暴躁脾气。父母大多都有这样的经历，就是周六或周日下午孩子非常疲惫，变得很容易生气，要么处于蓝色区，要么处于红色区。

但是导致孩子出现睡眠问题和进入蓝色区或红色区的原因不只是去朋友家过夜，还有以下5种干扰睡眠的因素。

1. 安排太满的日程表。

想一想是否活动太多而导致孩子的上床时间推迟，侵占了孩子的睡觉时间。

2. 混乱或嘈杂的环境。

家里或邻居一直太吵，或者同屋的兄弟姐妹上床睡觉的时间不同，会让父母很难保证孩子的睡眠。而且，这些环境可能不容易改变。在这种情况下，你需要发挥一些创意，比如：设法挡住光线，等孩子睡着后再抱回他们自己的房间，或者用白噪声盖过其他声音。

3. 父母的工作时间。

如果父母不能按时回家吃晚饭，只能很晚的时候辅导孩子作

业，那孩子的睡眠肯定会受影响。如果没法改变回家晚的状况，你就需要发挥创意。比如可以让兄弟姐妹或邻居帮忙辅导功课；或者让孩子先吃饭，晚下班的父母先给孩子讲睡前故事，讲完再吃晚饭。每个家庭都需要找到最适合他们的方式。

4. 临睡前的较量。

如果睡觉前的氛围像打仗一样让人紧张、愤怒或恐惧，那么大脑就会把消极情绪和睡觉、睡前程序联系起来，因此孩子常常会变得更加抗拒。相反，我们应该创建和睡觉相关的积极联系，这样孩子会认为睡觉是安全的、放松的甚至是亲密的，而不是紧张的斗争。你可能需要把睡前程序设计得更长些，让孩子有时间读书、依偎在父母身边，享受当下。重视联结会让孩子更快、更平静地入睡，这样父母能有更多的时间留给自己，而不会和孩子长时间较劲。

5. 没有足够的“减速”时间。

我们对孩子的了解越多，就越知道满足个体的神经系统需求有多重要。说到睡觉，父母尤其需要给孩子一段时间让他们的身体和神经系统安定下来。我们不是直接从清醒到熟睡，而是存在一个“减速”的过程。在这个过程中，神经系统的活动开始放慢，使我们逐渐入睡。我们需要让孩子的大脑做好准备，给它时间过渡到较慢、较低的身体唤醒状态，这样孩子才能入睡。

睡眠与平衡之间的关系当然不仅适用于孩子。想一想你自己的经历。当你睡眠不足时，你的大脑是否会不平衡？你是否变得不太耐心，不太能调节自己的情绪？区别在于，成年人经过多年的练习，即使在疲劳时也能自我控制。虽然我们并不总擅长控制，但是我们的大脑已经得到了充分发展，而且有更多的机会改善相关脑区。成年人更了解自己的缺点，当睡眠不足时，我们能更好地控制自己。然而，睡眠不足的孩子 很快就会进入红色区或蓝色区，他们还没有充分发展出像我们那样能控制自己回到绿色区的能力。 所以，你要想办法让孩子晚上尽量多睡觉，这样他们的情绪能更平衡，能更好地调节自己的行为。

开放式大脑策略2：“健康心智餐盘”

2011年6月，美国农业部用健康膳食餐盘取代了食物营养金字塔，

前者更形象地展示了健康的食物选择。餐盘里摆放着水果、蔬菜、蛋白质、谷物和奶制品，提醒我们若要身体健康，每日推荐饮食包含哪些食物。

谈到帮助孩子建立健康的心理与情绪平衡，要想获得强大而平衡的大脑，其“每日推荐饮食”是什么呢？什么体验能促进整合，帮助我们连接大脑的各个部分，连接家庭成员和社区，既尊重个体差异又促进彼此之间的联结？

为了解答这些问题，丹尼尔联合组织咨询界的领导者戴维· 罗克（David Rock）提出健康心智餐盘（Healthy Mind Platter），其中包括7种日常心智活动（见图2-10）。它们能改善大脑，建立平衡并产生幸福感。

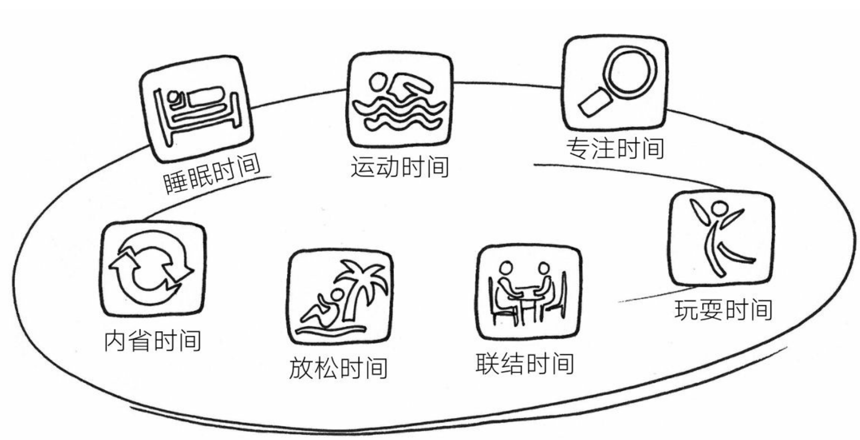


图**2-10**　健康心智餐盘

1. 专注时间。

当我们为实现目标而专心致志时，我们在努力构建大脑中的深层联结。

2. 玩耍时间。

当我们随性而富有创意，顽皮地感受新体验时，我们在构建大脑中的新联结。

3. 联结时间。

当我们和他人面对面交往时，当我们欣赏大自然，感受与大自然的联系时，我们在激活和加强大脑中的关系回路。

4. 运动时间。

当我们运动时，尤其是进行有氧运动时，大脑的很多方面会得到强化。

5. 内省时间。

当我们静静地内省，聚焦于自己的感觉、想法、情感时，大脑会得到更好的整合。

6. 放松时间。

当我们没有明确的目标，思绪漫无目的地游荡，或者只是放松时，我们在帮助大脑充电。

7. 睡眠时间。

当大脑得到它所需的休息时，我们在巩固白天学到的东西，让大脑得到恢复。

这7种日常心智活动构成了全套“心智营养餐”，这是让大脑功能达到最佳，人际关系达到最佳状态所需的营养。每天给孩子提供进行这些活动的机会，就是在促进他们的大脑整合，使他们的大脑能够实现协调和平衡。这些重要的心智活动能够增强大脑内部的连接，增强人际网络，增强他与周围世界的联结。长期过多或过少进行某种活动都会引起问题。

因此，促进平衡的第2条开放式大脑策略是：保证孩子的日常安排里有健康心智餐盘中的各种成分。例如，孩子在学校里已经有了大量的专注时间、玩耍时间和联结时间；上舞蹈课或体育课时，他们享受了运动时间。但当查看一周的日程安排时，你可能会发现孩子没有足够的放松时间或内省时间，或者睡眠时间不足。

或许你有一个擅长内省的孩子，他在很多时候都会安静地待着，享受大量的内省时间。但是，他可能需要更多的运动时间或联结时间，和朋友们玩一玩或和家人一起吃饭。

或许你太强调学业成绩，让孩子付出了过多专注时间，很难在其他活动上投入应有的时间。各科都能拿A，各项作业都能做得完美的孩子很少。如果你对孩子学业优秀和成就的强调超过其他一切，那孩子永远会觉得他做的任何事都不够好。儿童心理学家兼作家迈克尔·　　汤普森

（Michael Thompson）说他听很多儿童和少年说过，父母对成绩的关心胜过对他们的关心。越来越多父母的关注点是目的地，而不是成长过程；更强调结果，而不是努力。难怪我们看到很多青少年变得越来越焦虑，越来越抑郁，甚至无法借助亲密关系来缓解这些情绪。

除了给出睡眠的建议时间以外，我们对健康心智餐盘中的其他活动都没有给出具体的时间建议。之所以没有健康心智的明确“食谱”，是因为每个人都不一样，而且需求会随年龄变化而改变。健康心智餐盘的重要意义在于让父母了解全部有益心智的活动，认识到它们就像身体所需的基础营养物质，并尽可能保证孩子的心智饮食中有适当的成分，至少每天都有一点。就像我们不希望孩子连续几天都只吃比萨一样，我们也不应该只给他们安排专注活动的时间，而导致睡觉时间减少。关键是一天中对这些重要心智活动的安排要平衡。平衡和心智健康都是为了加强我们和他人及周围世界的联结，加强大脑内部的联结。

我们意识到真正追求孩子生活中的平衡会让人感到有点不放心。有时很难不随大流，削减课外辅导班，完全相信过程的重要性，允许孩子按自己的方向发展，这会让我们觉得不踏实。但也要尝试着让自己超越狭隘的成功的定义，和孩子的学校谈一谈作业负担，停止对所谓的“成功”的孜孜以求，采取对孩子、对家庭最好的做法。

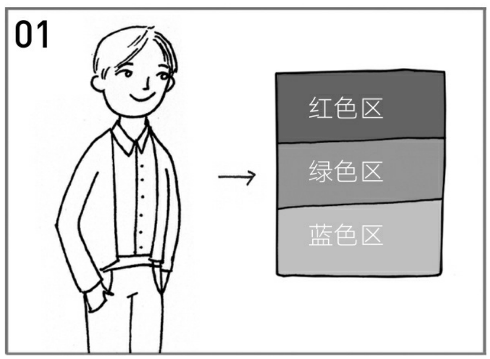
最好的做法就是给孩子一盘健康的“心智营养餐”。当我们把注意力放到这盘“心智营养餐”中的各种活动上时，就为大脑提供了以不同方式获得发展的机会。父母平衡地将时间花在玩耍、工作、反思或联结上，才能给孩子传授和培养能力。为每种活动都合理安排时间不仅能通过多样的心智活动为大脑神经元提供放电和形成联结的机会，而且能让孩子了解平衡的节奏和感觉。我们应该始终把有益健康的“心智营养餐”放在心上，并且把它传授给孩子，这会让孩子产生对平衡和心智健康的“食欲”。

亲子互动　教给孩子平衡力

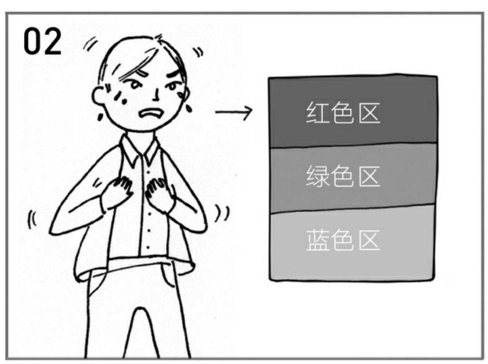
我们可以把平衡的理念教给孩子。和孩子聊一聊平衡力和开放式大脑状态，有助于他们理解心理、情绪健康的基本概念。孩子对平衡的重要性理解得越深，当他们失去平衡时，就越能很好地表达出来。

你可以和孩子一起读“亲子互动”部分，这有助于你把开放式大脑的理念传授给他们。“亲子互动”主要为5～9岁的孩子设计，你还可以根据孩子的年龄和发展阶段对内容进行调整。

感受自己的情绪



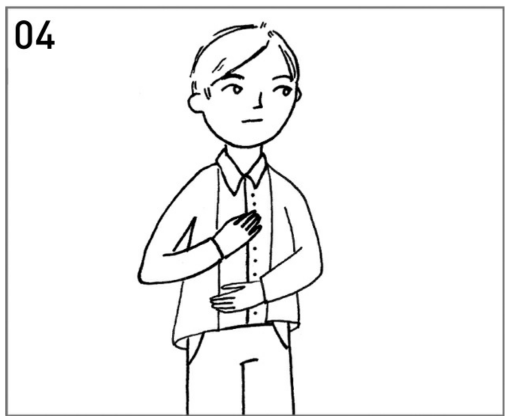
我知道当一切正常，你能很好地控制自己时，你有什么感觉。我们把这称为“绿色区”。



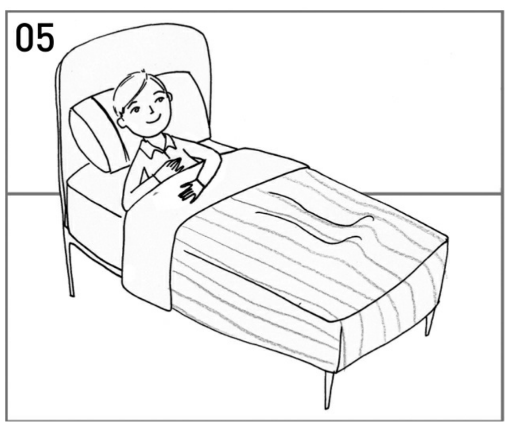
但是有时你会心烦意乱，会很生气、害怕或紧张。你想大叫，你想大哭。我们把这称为“红色区”。



或许当你心烦意乱时，想一个人待着，谁也不理。你可能感到身体像面条一样软弱无力。我们把这称为“蓝色区”。

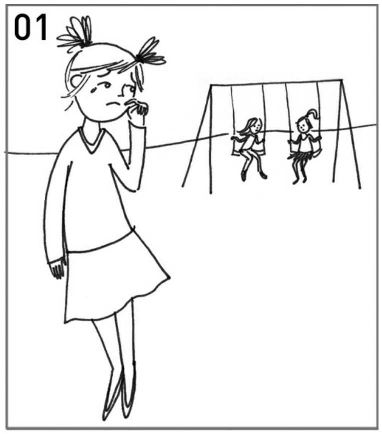


有个简单的办法可以帮助你回到绿色区。坐下来，把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，然后深呼吸。现在就试一试。感觉一下，是不是平静一些了？

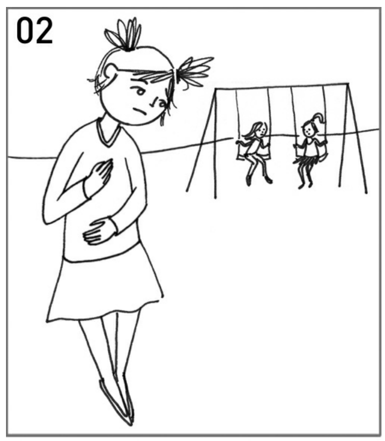


今天晚上，当你觉得困了，眼皮发沉，身体开始放松时，再一次练习这种方法。以后每天晚上睡觉前都练习这种方法，感受它带给你的平静。

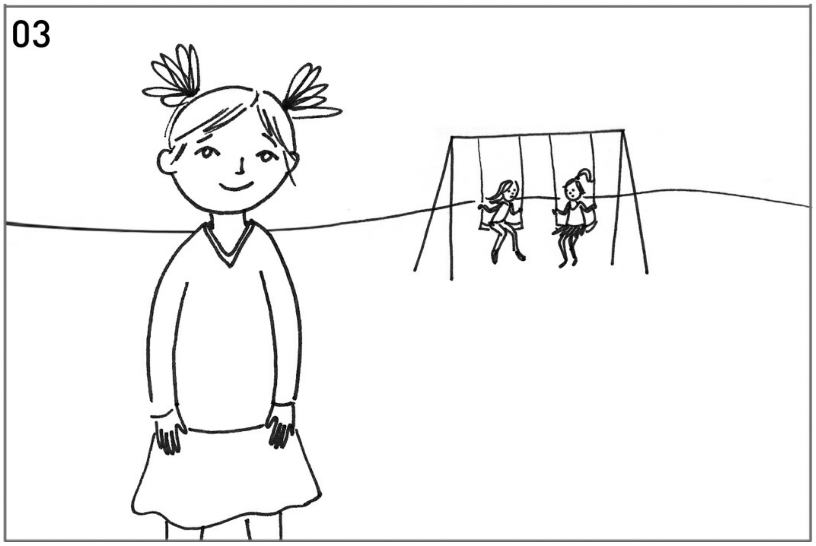
重回绿色区的练习



在学校里，当朋友不邀请奥利维亚一起玩时，她就会采用这种方法。被冷落让人很难过，她觉得自己进入了蓝色区。她开始哭，希望自己能消失。



奥利维亚意识到这是蓝色区的感觉。她把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。她立即觉得好多了，重新回到了绿色区。她依然有一点难过，但她知道自己会没事。



当你感觉难过、愤怒或害怕时，试一试这种方法。通过练习，每当你需要时，你都可以运用这种方法重新回到绿色区。

父母成长　如何提升自己的平衡力

现在花点时间思考一下你自己在生活中的平衡感，以下3个问题有助于你了解自己的平衡感。你可以把你的回答写下来，也可以和其他父母聊一聊这些问题对你有什么影响。

1. 思考你自己的绿色区。

你是否容易偏离绿色区，从红色或蓝色区重新回到绿色区对你来说有多困难？你可以从多个方面思考这些问题，但请主要从教养孩子的角度去考虑。你大多数时候处于绿色区、红色区还是蓝色区？

2. 思考你在亲子关系中的整合程度。

你是否过度差异化，缺乏联结，使孩子不得不在情感上自己照料自己？你是否过度联结，缺乏差异化，导致卷入太深？你处于整合平衡点的时间比例有多少？处在平衡点时，一方面你了解孩子的情绪，能提供支持；另一方面你给他留出了保持个性化的空间。

3. 你的“心智营养餐”是否健康？

参考健康心智餐盘列出的“心智营养餐”，思考自己的日程安排，以及你的时间和精力是如何分配的。

现在花几分钟时间画出你自己的心智餐盘，想一想你的大部分时间是怎么过的。画一个圆，像饼图一样把它分成24份，代表一天中的24个小时。标出一天中分别用于睡觉、运动和人际交往等活动的时间（见图2-11）。

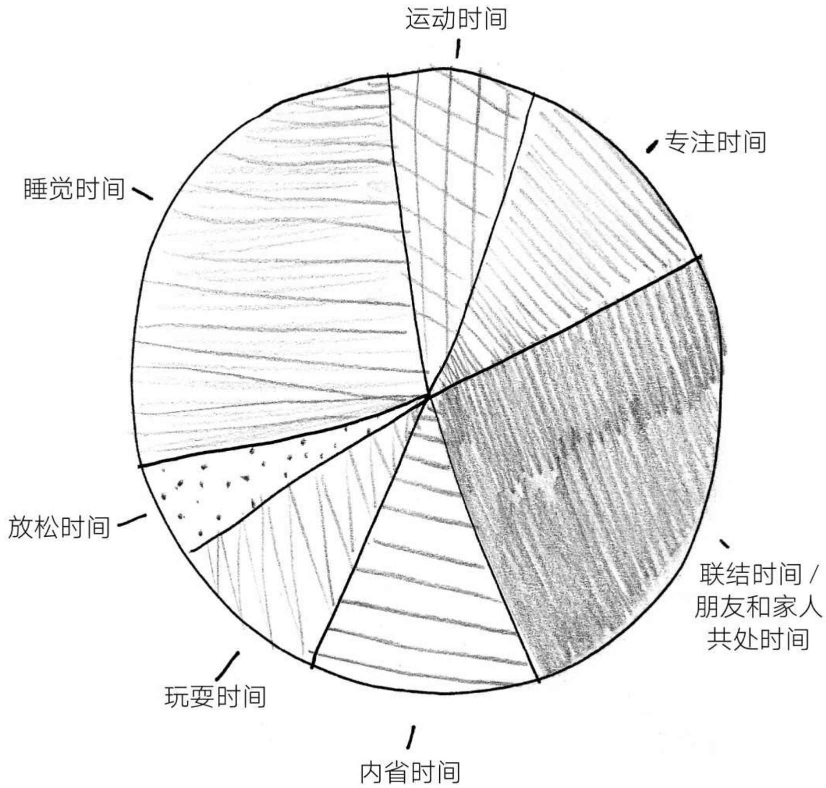


图**2-11**　时间分配图

请依据现实情况，想一想哪项有益健康的心智活动总是被你忽视。作为父母，我们的现实状况使我们的时间安排不太容易符合健康的标准，当孩子年幼时尤其如此。在这种情况下，你连找时间吃饭、上厕所都困难，更不用说保证充足的睡眠、找时间反思或者画出时间分配图了。对此，我们非常理解，我们也有过同样的经历。

无论如何，评估你的生活平衡程度一定是有帮助的，无论目前看来这是多么不现实。了解自己缺失什么，无论是睡眠、锻炼、内省、放松，还是其他活动，都能对个人目前未得到满足的需求有所认识，至少为你提供了思考未来如何更好地满足它们的机会。我们的平衡对保持我们绿色区的稳定至关重要，这样在孩子有需要的时候，我们才能提供帮助。

我们的平衡对保持我们绿色区的稳定至关重要，这样在孩子有需要的时候，我们才能提供帮助。

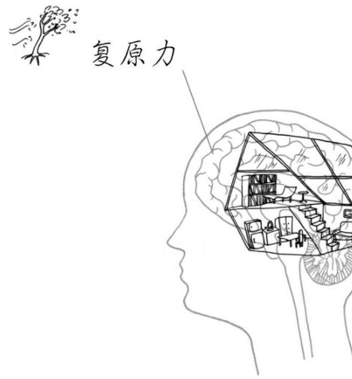
在你照料孩子，为他们的健康和发展负责的同时，要实现大脑的平衡绝非易事。但是，你越努力地追求平衡，塑造自己的开放式大脑，就越有能力帮助孩子获得平衡并塑造他的开放式大脑。

THE YES BRAIN

第3章

复原力

热爱挑战，百折不挠



9岁的爱莲娜，是个聪明的孩子。虽然她很有天赋和才能，但一直受焦虑困扰。似乎一切都让爱莲娜担心：学校的考试、社交、全球变暖、妈妈会不会死掉或她的天竺鼠的健康等。后来，爱莲娜焦虑越来越严重，发展为惊恐发作，甚至影响了正常的活动，给她造成了很大痛苦。而且，爱莲娜还存在长期的健康问题，有专家说她的健康问题完全是由心理原因导致的。于是，父母带爱莲娜来找蒂娜。

在蒂娜逐渐了解爱莲娜的过程中，她发现这个孩子天生小心谨慎，有完美主义的倾向。生活中的大多数事情都会让爱莲娜焦虑。蒂娜发现了爱莲娜的焦虑是呈螺旋式递增的。在遇到挑战时，爱莲娜会把注意力集中在挑战上，但没办法应对它，然后会因此感到担忧。例如，有一天她上学忘了带午餐，她担心朋友们吃午饭时她会尴尬，又担心下午会因为太饿而影响上课，从而导致下次考试可能考不好。就这样，她的焦虑变得越来越严重。当惊恐发作时，爱莲娜会躲到学校的卫生间里。就像爱莲娜的很多担忧一样，忘带午餐这件事引发了焦虑的螺旋式递增，让她越来越惊恐失措。这种焦虑状态会形成防御式大脑，这种神经元的放电模式导致爱莲娜每次面对障碍或小挫败时，都会被吓呆，而无法采取任何应对措施。

在本章中，我们会再次探讨爱莲娜的故事，讲解蒂娜的方法是如何帮助爱莲娜恢复整合的大脑和开放式大脑的状态。在此之前，我们要先介绍开放式大脑的第二大基本特质——复原力。

在第2章中，我们探讨了平衡力的重要性，帮助孩子提升平衡力，让他们保持平衡能使他们更好地待在绿色区。本章我们将探讨如何培养孩子的复原力，这不仅关系到保持在绿色区，而且关系到扩展和加强绿色区。孩子对艰难困苦和不良情绪的容忍窗越宽，面对逆境时就越坚忍，就越勇于主动迎接挑战。这样的孩子遇到事情不顺利时，才不会崩溃。复原力与重回绿色区有关，它代表恢复的能力，从混乱或刻板状态恢复到容忍窗内的平衡状态。

在防御式大脑的状态下，孩子会感到恐惧，会做出下意识反应。未知令他们胆怯，无法控制好自己的身体和情绪，无法做出明智的决定。我们希望培养孩子的复原力，希望他们知道自己具备从失败中振作的能力或能学会应对逆境的技能。这样，他们就能够充分体验到真实而持久的成功。无论是面对像爱莲娜那样的担忧、焦虑，还是面对这个充满压力、快节奏、高期待和意外的世界里。

培养能力，而不是消除行为

让我们先思考一下：当孩子出现令人讨厌的行为时，最好的应对方式是什么？很多父母认为我们的目标是消除讨厌的行为，让这些行为停止或消失。但是，行为即沟通。孩子的行为问题其实是一个信号，是孩子在告诉我们："我需要获得相应的能力，现在我还做不好，我需要帮助。"因此，当孩子的行为或情绪出现问题时，我们不应该仅仅关注消除不良行为或红色区的混乱、蓝色区的刻板，还应该判断孩子需要提升什么能力，学习什么技能，才能在下次更好地应对（见图3-1）。我们当然想减少有问题的行为，所有的父母都想。毕竟每次孩子失控时，他们，我们，整个家都不好过。但是，如果想帮助孩子发展开放式大脑，我们就需要把更多的注意力放到培养能力上，而不是专注于消除有问题的行为。这样，孩子才能学会如何依靠自己重回绿色区。

不要试图消除不良行为



培养能力，获得复原力和幸福



图**3-1**　应对孩子的行为问题

当孩子的行为或情绪出问题时，我们不应该仅仅关注消除不良行为或红色区的混乱、蓝色区的刻板，还应该判断孩子需要提升什么能力，学习什么技能，才能在下次更好地应对。

我们越帮助孩子培养保持在绿色区及自主重回绿色区的能力，他们

就越能处于平静愉悦的状态，从而让他们的生活和全家人的生活更快乐。这就是希腊语所说的“圆满丰盈的幸福”中的平和。平和并不表示总是很平静，而是指学会运用技巧去灵活驾驭情绪的巨浪。如果跌倒，能知道如何重新爬上冲浪板，继续冲浪。复原力是我们给孩子的礼物，它取之不尽，用之不竭。诚如古人言：“授人以鱼，不如授人以渔。”

一位妈妈用“行为即沟通”的理念，巧妙地处理了她4岁的儿子杰克身上出现的问题。

老师打电话告诉这位妈妈，杰克经常和同学发生冲突。当孩子们在操场上玩球时，等着轮到他的等待过程会让杰克很不耐烦，他会拿起球，把它扔过围栏，扔到街道上。当孩子们玩捉迷藏时，如果杰克被发现了，他就会变得气哼哼的，甚至出现攻击行为。

如果杰克妈妈从消除不良行为的角度看待这个问题，她会用奖励或惩罚来避免杰克做出如此冲动和敌对的行为。这是父母和老师们经常采用的方法：用纯粹的行为方法来消灭不良行为，比如奖励小贴画或者其他胡萝卜加大棒的奖惩方法。

然而，杰克妈妈选择了从开放式大脑的角度来看待这件事。她认识到杰克的行为正好指出了他缺乏的技能：他不擅长分享和等待，甚至不知道如何做一个输得起的运动员。这并不代表着杰克是个坏孩子，也不代表他有问题，只意味着杰克妈妈需要设法让杰克练习等待，练习并提升友好地和别人一起玩的能力。杰克妈妈和他的老师聊了聊，他们一起想出了一些简单而快速的练习方法。比如：让杰克参与计划活动；在角色扮演游戏中让他等待轮到他扮老师；让杰克编关于分享和轮流玩娃娃的故事，可以用“能帮我教蝙蝠侠如何和朋友分享吗”的问题式引导。

这种方法对大一些的孩子也有效。如果你11岁的女儿想和朋友去露营，但又害怕在外面过夜，这说明对于忍受和你的分离，她还需要获得一些技能。为了培养她在这方面的复原力，你可以让她先试着到朋友家或爷爷奶奶家住几天。而防御式大脑的做法是，你对她说：“露营没什么好担心的，你已经长大了。”（见图3-2）但事实就是，她确实很担心，她觉得自己还不够大。这种方法的问题在于，否认了她的真实情感，让她感到困惑，甚至对自己理解内在线索的能力产生了怀疑，而且也并没有让她感觉好起来。这种回应反而让孩子错失了培养复原力的机会。



图**3-2**　行为是一种沟通方式

当我们把孩子的行为看成是沟通的信号，我们就能了解到他们需要培养和发展的技能和策略，我们的回应才能更有目的性，更有共情力，也更有效。　那是因为这种视角让我们看到孩子需要我们的帮助，他们只是遇到了困难，而不是在发泄情绪，给我们找麻烦。认定孩子在找麻烦的思维方式会摧毁基于信任的亲子关系。在基于信任的亲子关系中，我们培养孩子的能力，允许孩子循序渐进地发展，孩子的大脑中会

形成能产生复原力的神经联结，帮助他们成长为体验丰富、快乐和有意义的人。

扩展绿色区

让我们思考一下发展复原力的实际意义是什么。复原力使人能智慧地应对生活中的挑战，并头脑清醒、充满力量地克服它们。这就是接纳性和反应性的对比：反应性阻碍复原力，接纳性提升复原力。因此，如果你想帮助孩子以健康、成熟的方式应对挑战，首先要做的就是帮助他们培养接纳性。

反应性的孩子受制于所处的环境，他们所能做的就是下意识地做出反应，而接纳性使他们能观察和评估环境，前瞻性地做出反应。孩子可以选择如何回应，选择有目的、有策略的行为，而不是不经过思考就下意识做出反应。这就是处在绿色区中的反应。

这就是为什么我们说我们的短期目标是帮助孩子变得更平衡，当他们心烦意乱时，帮助他们停留在绿色区里。孩子在绿色区里具有接纳性，他们的学习回路是活跃的，这意味着他们能思考、倾听和理解，学会做出明智的决定，考虑后果，考虑他人的感受。因为平衡，所以他们在感受强烈情绪的同时依然可以保持思维清晰，采用合作的沟通态度。处于绿色区的孩子也会情绪激动，但依然能保持平衡，因此也比较容易调动他们的上层脑。发展良好的上层脑和牢固又宽阔的绿色区是以平衡视角面对挫败和逆境的关键。

因此，我们的长期目标是扩大绿色区（见图3-3）。复原力就来自这里。

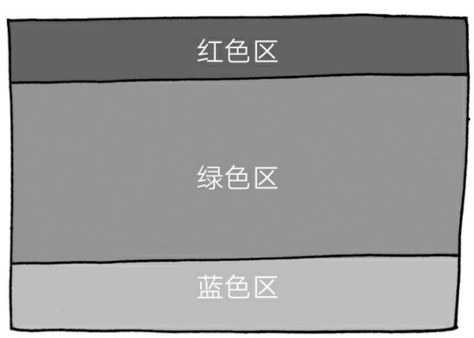


图**3-3**　扩大绿色区

短期目标：让孩子变得更平衡，回到绿色区。

长期目标：扩大绿色区，培养复原力。

我们希望扩宽孩子对困难的容忍窗，这样他们应对困苦和逆境的能力会增强。狭窄的绿色区会让孩子更容易、更频繁地变得混乱或刻板，程度也更严重。我们的目标不是完全避免孩子进入红色区或蓝色区。偶尔进入红色区或蓝色区是必要且重要的，比如遇到危险或其他威胁，需要我们为了生存而做出适应性反应时。但是，我们希望孩子能越来越准确地判断什么时候适合偏离绿色区，除此之外都生活平静，头脑清醒。这就是扩大绿色区的意思。

扩宽容忍窗包括：允许孩子面对逆境，感受到失望和其他消极情绪，甚至遭遇失败。这样他们才能变得坚忍，不惧挑战。如果你读过我们写的其他书，你会知道我们坚信给孩子设置边界，帮助他们学会如何应对逆境非常重要。发展坚忍的开放式大脑很重要的一部分是，让孩子明白艰难困苦是不可避免的。我们不应该保护他们避开那些令人痛苦的情绪或处境，而应该陪伴他们度过，并帮助他们培养复原力，从挫败中学习并成长。让孩子即使在狂暴的情绪中也能做出明智的决定。我们希望孩子内化我们的话：“有我陪着你。我知道这很难，但你能做到。我会支持你。”我们帮孩子扩大绿色区的方法是：慈爱地教导他们，使他们能承受住挫折和失败，变得更强大、更聪明。

扩宽容忍窗包括：允许孩子面对逆境，感受失望和其他消极情绪，甚至遭遇失败。

帮孩子扩大绿色区的方法：慈爱地教导他们，使他们能承受住挫折和失败，变得更强大、更聪明。

扩大绿色区与父母的一些简单行为有关，也可能涉及复杂的或令人痛苦的情境（见图3-4）。



图**3-4**　扩大绿色区的方法

你告诉7岁的孩子，他心爱的宠物死了。接下来你要做的是陪他坐着，抱着他，让他哭泣，倾听他诉说宠物的种种可爱。

当12岁女儿的好朋友告诉她，不再欢迎她一起吃午饭时，你必须克制自己给那些孩子的家长或学校老师打电话的冲动，而应该陪着女儿体验她之前从未体验过的痛苦，让她知道你爱她，支持她，然后设法帮助她解决问题。

有时候我们必须允许孩子遭遇挫折，甚至失败，而不是过度保护或立即出手相助，让他们失去这些培养复原力的宝贵机会。在这样的时

刻，当我们在情感上陪伴孩子，安慰他们，不只会扩大他们的绿色区，还会让他们懂得，虽然情况艰难，但他们可以应对，可以重新振作。当孩子再次遇到困难时，被激活的记忆会是自己迎接挑战并战胜它们的经历。

推一把，拉一把

当我们和父母们谈扩大绿色区时，父母们总会这样问：“你们说得没错，但我如何知道什么时候应该让孩子苦苦挣扎，什么时候应该帮一把呢？”

针对这个问题，蒂娜的一名学生总结出了“推一把”和“拉一把”的方法。

有时候我们需要让孩子面对挑战，让他们超越自己。我们需要去掉孩子给自己包裹的“气泡膜”，让他们冒险面对不曾面对的环境和挑战。推一把是指鞭策孩子，挑战他们的能力极限，培养他们的力量、复原力和坚忍精神。这是扩大绿色区的方法，也是让孩子练习走出舒适区的方法。当我们介入，帮助孩子解决一个他们自己能应付的问题时，就剥夺了他们学习如何解决难题或了解自己能力的机会。让孩子硬着头皮去找老师或自行解决同伴关系问题是非常有效的学习机会。给孩子机会，让他们练习使用自己的沟通方式和行事逻辑，他们会获益匪浅。

当我们介入，帮助孩子解决一个他们自己能应付的问题时，就剥夺了他们学习如何解决难题或了解自己能力的机会。

推一把意味着你能教孩子坚持自己的意见，让他明白，即使坚持立场或面对新挑战会让他感到紧张，也可以既不失礼貌又态度坚决。孩子会懂得事在人为。

但是，这只有在痛苦没有严重到超出孩子承受能力，让他们进入红色区或蓝色区的情况下才成立。如果在孩子准备好之前，我们推得太过，导致他们的神经系统感受到的痛苦太大，就会产生相反的效果。孩子会变得更害怕、更依赖，更不利于他们的绿色区扩大，甚至会导致绿色区缩小。因此，有些时候真的需要我们拉一把孩子。在他们面对的障

碍太大，或者面临的是他们自己无法应对的挑战时，他们真的无法自己处理这些问题。

> 几家人一起在公园玩，你3岁的孩子不愿意和其他孩子坐在一起吃午饭。他或许还没准备好，需要你坐在旁边陪着他，直到他愿意加入其他人中间。你上三年级的孩子不敢自己睡觉。因为那天下午他被宣传牌上的图像吓到了，所以，他需要你陪着他，等他睡着再离开。你的孩子正上中学，他的历史老师布置了太多作业，他不得不放弃其他活动和睡眠。这时，你觉得有必要介入，了解更多详细情况。

如果一些事情超出了孩子的能力范围，我们不应该让他们独自应对。所以，当孩子面对他们无法独自应对的巨大挑战时，我们一定要给予大力支持。有时候我们需要推孩子一把，把他们推出舒适区。而有时候我们需要拉孩子一把，让他们知道我们在支持他们。

我们“推一把”可能让他们不舒服，但孩子会有一次飞跃。大脑是一台有联系功能的机器，它会把这种飞跃和积极情绪联系起来，比如“我做到了”或“还不算糟糕，竟然有点好玩”，还是和消极情绪联系起来，使他们下次更不愿意尝试呢？如果你认为这是一次消极体验，对孩子来说压力太大，那么试着轻轻“拉一把”。你可以这样向着目标一点一点地前进。

我们如何才能实现童话故事里那金发女孩的平衡，在熊房子里找到既不太烫也不太凉的粥？如何能恰到好处？如何帮助孩子面对足够多的逆境，又不会超出他们的应对能力？我们什么时候应该推一把，什么时候应该拉一把？

这并不容易。我们为来咨询的父母提供的方法是建议他们问自己以下5个问题，来帮助自己判断孩子需要推一把还是拉一把（见图3-5）。



图**3-5**　推一把和拉一把

1. 分析孩子的性格和发展阶段，现在他需要什么？

面对困难时，孩子会感到痛苦。在你看来微不足道的一小步，在孩子眼里就好像从悬崖上往下跳。孩子有时需要更多微小进步、更多练习、更多时间或更多帮助。所以，你应该留心孩子的反应及其表达出的迫切需要。通过孩子的言行举止了解他内在的感受，而不是你认为他应该有的感受。

2. 你清楚真正的问题是什么吗？

什么因素导致你的孩子不愿面对障碍或不愿应对挑战？你可能以为孩子不敢在外面过夜是因为不愿离开你，但其实他是因为害怕尿床带来的难为情。你或许认为孩子对参加游泳队的消极态度是因为不想锻炼，不想费力气，但其实更多的是因为害怕穿着游泳衣出现在公共场合。和孩子谈一谈，搞清楚真实问题所在，然后你才能帮助他解决。

3. 对于冒险和失败，你传递出怎样的信号？

作为成年人，你知道直面恐惧、愿意主动尝试和体会失败的重要性。你知道当我们陷入困境时，或当我们迈出一大步时，能够从中学到很多。你能意识到每个错误都是成长和了解自己的机会。但是，你是否把这个重要的人生经验传递给了孩子？你隐晦地或明确地传递了对冒险、小心谨慎、发散性思维和失败的什么态度呢？你是否无意中向孩子发出了要把每件事都做对或做得完美的信号，从而让孩子不敢突破常规？在你家里，错误会被看成是学习机会吗？

我们认识一位爸爸，每天他送9岁的儿子上学时都会对儿子说："今天冒个险吧！"这种话不一定适合每个孩子，但因为他儿子是个谨慎小心的男孩，所以，对于这个儿子来说，这样的信息能塑造他的开放式大脑。我们从冒险和错误中学习，才能再次冒险，再次尝试。开放式大脑能增长勇气，赋予我们力量，让我们认识到无论是在别人的帮助下，还是靠我们自己，我们永远能以开放的心态不断学习。

4. 你的孩子需要应对潜在失败的技能吗？

我们的目的不是保护孩子免受失败，而是帮助他们培养战胜逆境的能力。其中一种技能就是能认识到克服障碍是漫长成长过程的一部分。换言之，出现困难并不是你有问题。心理学家卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）的"目前还"概念对孩子们非常有帮助。当孩子说"我做不到"或"我没准备好"时，让他们在"我"后面加上"目前还"。这是一种开放式的态度，具有巨大的力量，因为它来自开放式大脑的状态和成功的信念。这表达了相信只要他们愿意为成功做准备，坚持不懈，向着成功不断努力，他们就能取得成功。

5. 你是否给了孩子帮助他们重回绿色区并扩大绿色区的工具？

父母要帮助孩子培养的最重要的能力之一就是：当他们进入红色或蓝色区，让自己平静下来，重新获得控制的能力。前文中我们介绍过一种快速而有效的工具：让孩子把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，进行深呼吸。这是一种安抚情绪的好方法。然后，他们就能做出应对挑战的更明智、更勇敢的决定。

当孩子遇到困难，你需要判断应该推一把还是拉一把时，思考以上问题有助于你更了解孩子的发展情况以及你自身的状况。你自身的状况不仅包括你的内在发生了什么，也包括你对孩子内在的状况是否保持开放和接纳。这始于有目标感的心理状态，即为了鼓励和引导孩子，有目的地关注孩子的特定需求。当孩子心烦意乱时，我们做出的反应应该尽可能目的明确且考虑周全。每个孩子对恐惧、挑战和风险的容忍度不同。有些孩子会冒失地冲进困难的新环境中，解决问题和克服障碍甚至让他们感到开心。而对有些孩子来说，冒险、尝试未知的或充满挑战性的事物会让他很不舒服。同一个孩子在不同时候的反应也会不同。他们有时令人难以捉摸。每个孩子都不同，都是复杂的。根据每种情况决定什么最适合这个独特的孩子，什么能带给他成长，让他对自己的能力更有信心。这就是在培养孩子的复原力。

你能做什么：提升复原力的开放式大脑策略

开放式大脑策略3：良好的亲子关系

亲子关系是培养复原力的关键。预测孩子的复原力及社交、学业和情绪状况的一个重要因素是孩子是否和父母、祖父母或其他照顾者中的至少一个人具有安全的依恋关系。我们不要求给予孩子的照顾是完美的，但应该是可预测的、敏感的，让他们感到被爱、被保护。这样不仅会让他们变得更快乐、更满足，也能让他们在情绪、人际关系和学业上更成功。这种亲密的照顾会形成安全的依恋关系，孩子会感受到4S（见图3-6）。



图**3-6**　让孩子沐浴在**4S**中

4S就是帮助孩子感到安全、受保护，尤其当他们陷入苦恼中时。4S就是让孩子在即使你表现出不喜欢他们的行为方式时，也知道你会保证他们安全，你会关注他们，深深地爱着他们。4S就是当孩子心烦意乱时安慰他们，帮他们恢复平静。4S就是让孩子对生活产生安全感，这些安全感来自他们觉得被关注、被安慰。从神经学的角度来看，这些反复的安全依恋体验会让大脑形成牢固的神经联结，形成发展充分的上层脑，使孩子对生活的各个方面都更有安全感。如果我们始终如一地为孩子提供4S，即使不完美，也会扩大他们的绿色区，这意味着他们越来越有能力自己处理问题。

当孩子知道你永远爱他们、支持他们时，他们所需要、所依赖的安全感就形成了。牢固的依恋关系就像安全基地，孩子可以从这里开始探索未知，他们知道不管情况多糟糕，他们永远可以回到基地，你会永远支持他们。　孩子因此能获得走出舒适区的勇气和信心，变得更坚忍，敢于尝试新的、令人不舒服的甚至可怕的新事物。

良好的亲子关系有助于培养复原力的另一个原因是，如果你经常陪伴孩子，就会对他们有深入的了解。你会及时感知到孩子偏离绿色区的信号，包括情绪的信号和身体的信号，从而知道他们需要你帮助他们返回绿色区。如果你的孩子是个喜欢把感受藏在心里的孩子，当你看到他沉默寡言或不和其他人交流，你会意识到他可能在感到不安，或者他对自己太苛刻，“退缩”回路被激活了。无论什么原因，孩子封闭了自己，变得刻板僵化，进入了蓝色区。如果你的孩子是个外向的孩子，他和被动的、把感受都藏在心里的孩子正相反。他会通过行动来宣泄，而不是在内心崩溃。他也许会大发脾气，表现出大叫等不礼貌或有攻击性的行为。这显然是他进入了混乱的红色区的信号。

因为你和孩子的关系非常亲密，所以你能及时注意到他们的需求。你能意识到孩子的改变，并决定应该做出什么反应。你可以判断应该推一把还是拉一把，应该立即介入还是等一等，让孩子多承受一会儿挫败，以扩大绿色区。

区分什么时候推一把和什么时候拉一把，最初会让人有点不知所措。但是，我们相信通过一些练习、尝试和犯错，你会找到开放式大脑的教养方法。就像一句名言所说的："机会总是垂青有准备的头脑。"了解这些基本原理能够让你为出现的机会做好准备，这既是孩子的机会，也是你的机会。你能及时了解他们的感受，以很自然的方式推一把或拉一把，为他们提供支持，帮助他们培养能力。

好消息是，4S可能已经是你和孩子日常互动的一部分。和孩子一起吃饭；带他们去公园；和他们一起看滑稽的视频，一起哈哈大笑；甚至争吵，然后和解。所有这些经历都会加深你和孩子的感情，都能提升复原力，促进大脑整合。即使你什么都不做，只是让孩子在大多数时候感到安全、被关注、被安慰，其实就已经做了对培养整合的、有复原力的大脑最有效的事情。

开放式大脑策略4：培养第七感

提升复原力，同时也是提升其他重要的心理或人际关系品质的最佳方法之一是：把第七感教给孩子。"第七感"是丹尼尔自创的概念，它是指对自己和他人心理的感知和理解。第七感是感知和理解内在心理的方式，它包括三个方面：洞察、共情和整合。洞察聚焦于理解自己的心理，它是自我觉知和自我调节的能力。共情指的是理解他人的心理，由此我们能透过他人的眼睛去看、去感知他们的情绪，继而和他们产生共鸣。整合是将不同的部分连接起来，使它们能一起发挥作用，无论大脑脑区还是人际关系。例如，在人际交往中尊重彼此的差异，相互理解。培养第七感就需要练习洞察、共情和整合。

第七感是工具，我们可以用它来改变对情境的看法，更好地控制我们的情绪和行为，做出更好的决策，改善我们的人际关系。 通过帮助孩子培养第七感，我们可以赋予他们能力，让他们拥有应对的策略，使他们免于沦为情绪和环境的受害者，让孩子学会用心理和身体来改变大脑和情绪。

蒂娜就是这样帮助爱莲娜的：她教爱莲娜改善对自己的洞察，帮助

她理解、应对恐惧和焦虑。蒂娜知道她需要抽丝剥茧，找到爱莲娜的焦虑来自什么地方，找到是什么造成了神经系统的强烈唤起，导致惊恐频繁发作。也就是说，蒂娜需要搞明白为什么这个小来访者的绿色区这么狭窄，为什么她这么缺乏平衡能力和复原力。在搞清原因之前，爱莲娜首先需要一些宽慰。爱莲娜需要一些工具，当她感到恐惧和焦虑时，可以用这些工具安抚自己。

因此，蒂娜先把绿色区的知识教给爱莲娜，并给她提出了一个目标：延长在绿色区里停留的时间。然后，蒂娜介绍了两种基本的第七感工具，其中有两种工具对爱莲娜特别有效。每个孩子都不一样，某个策略对有些孩子比对其他孩子更有效。

第一种工具就是我们在第2章的“亲子互动”中详细介绍过的练习。

蒂娜让爱莲娜每天晚上睡觉前做这种练习，告诉她：“当你困了，眼皮发沉，身体很放松时，把一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。现在来试一试，感觉一下这样做带来的平静和放松。坐好，一只手放在胸口，另一只手放在腹部，深呼吸。这就是你每天晚上睡觉前要做的事情。”然后，蒂娜给爱莲娜的妈妈讲解了这种方法，给她俩布置了每天晚上的“作业”。

每周爱莲娜去蒂娜的办公室时，她们都会讨论每晚的正念练习，并一起在办公室里进行练习。几周后，蒂娜注意到当爱莲娜把手放在胸口和腹部时，她就会自动开始深呼吸。然后她的肌肉会放松，身体明显进入一种放松的状态。

在第一次出现这种情况时，蒂娜特别提醒爱莲娜注意：“你注意到你的身体发生了什么情况吗？”此时，蒂娜在教爱莲娜觉察身体内部发生了什么。爱莲娜本来没有注意到自己在进入放松而平静的状态，蒂娜一提醒，她立马就意识到了。她们俩和爱莲娜的妈妈讨论发生了什么，讨论平衡和复原力的概念。蒂娜解释说：“一起放电的神经元会连接起来，这种练习已经使你的大脑里形成了联结，将‘手放在胸口和腹部’与‘放松’联系起来。那些神经元一起放电，所以它们连接在一起，形成了记忆和技能。”爱莲娜立即明白了这些原理，明白了为什么把手放在胸口和腹部的行为在大脑中会和平静放松联系起来。

接下来，蒂娜教爱莲娜在感到焦虑的时候使用这种方法。蒂娜告诉爱莲娜，现在她的双手就是她随身带着的神奇工具，在学校、家里、朋友家及任何地方，只要她感到恐惧、焦虑或惊恐，她都可以运用它们。

她可以在任何需要的时候，轻轻把手放在胸口和腹部，让自己进入平衡和放松的状态。蒂娜还教给爱莲娜一种基本的认知策略，这种策略源自道恩· 许布纳（Dawn Huebner）的著作《担心太多怎么办》（*What to Do When Your Brain Worries Too Much* ）。具体做法是：想象有一个“担心恶棍”坐在自己肩膀上，你可以和他对话；可以感谢他努力保护自己免受想象中的威胁，感谢他帮助自己随时对危险保持警惕；也可以请求“担心恶棍”偶尔放松一下，不要总把担忧和恐惧说出来。爱莲娜特别喜欢这个方法，她很喜欢和蒂娜一起练习可以对“担心恶棍”说什么。

第二周，爱莲娜冲进蒂娜的办公室，眼里闪着光，开心地笑着，大声说道：“我做到了！在惊恐刚开始发作时，我就阻止了它！”她给蒂娜讲述了经过。

> 这天，她又一次忘了带午饭。当她一感到自己进入了红色区，因为恐惧而开始紧张时，她就开始使用在蒂娜这里学到的方法。“我先把手放在胸口和肚子上，做深呼吸。然后，我和‘担心恶棍’争论。我告诉他：‘这不是什么大事！我可以借卡瑞萨的钱买午饭。她总有多余的钱。’并且还非常严厉地告诉‘担心恶棍’，我不再需要他担心我的午餐了！”

第七感的工具显然对爱莲娜特别有效，蒂娜和她庆祝了这个大胜利。然后，蒂娜用爱莲娜能轻松理解的方式教给她神经可塑性的基本知识。这就是第二种第七感工具，能增强爱莲娜对用身体和心理能影响大脑功能的信心。

爱莲娜喜欢雪，所以蒂娜在办公室的白板上简单画了一座雪山。她对爱莲娜说：“当你的担忧越来越严重时，你在这座雪山上就越爬越高。当你爬到‘担忧雪山’的山顶，就是你觉得再也无法承受了。以前，为了从雪山上下来，你会坐雪橇滑下去，滑到惊恐发作之地。”蒂娜边说边在山上画了一条路，路延伸到山脚下的惊恐发作之地。她继续说：“下次当你变得特别忧虑，爬到雪山顶上时，你又会坐上雪橇，从相同的路滑下去。就这样，你会一次又一次进入惊恐发作之地。”

“但是你知道你今天是怎么做的吗？你到达忧虑山顶上，但没有从原来的路滑到惊恐发作之地。你使用了你的工具，拿起雪橇，换了一条路往下滑。你发现了一个全新的地方。你走了你之前从未走过的路，来到一片放松愉悦新大陆。”（见图3-7）。

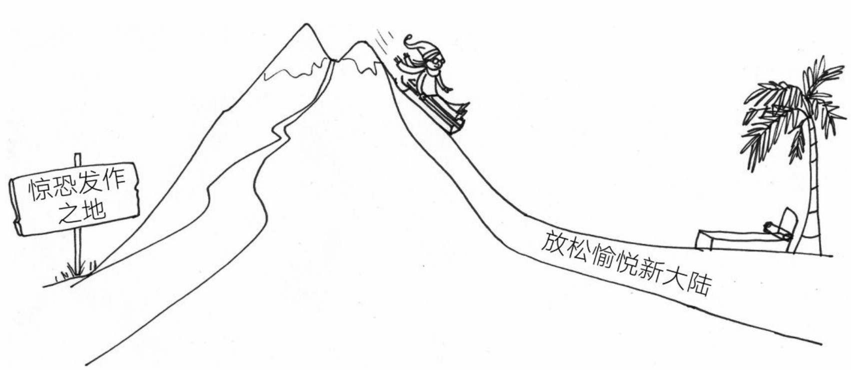


图**3-7**　担忧雪山

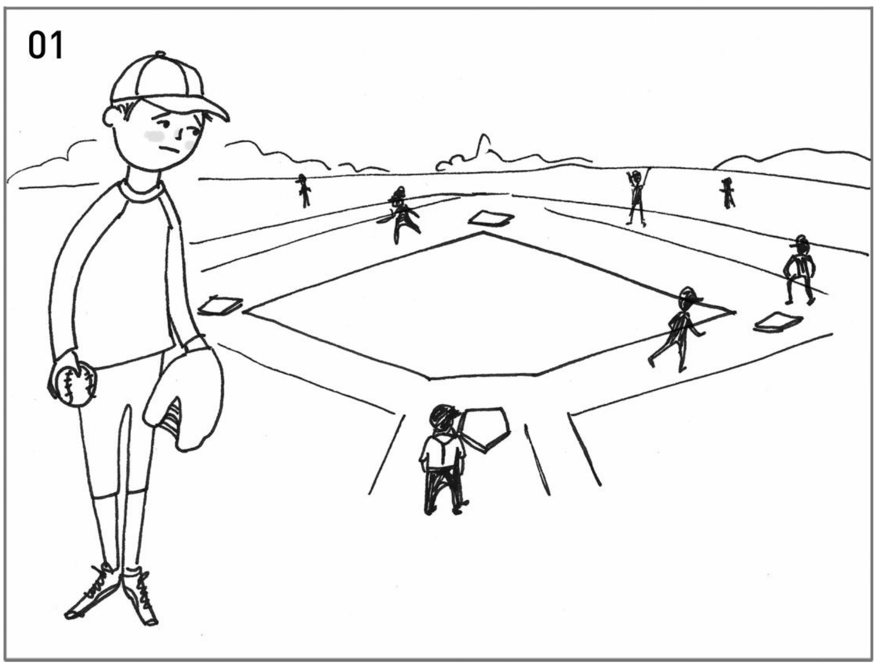
蒂娜在山上画一条新路，继续说："特别酷的是，当你下次感到非常忧虑，来到雪山顶上时，你知道你可以不走那条会让你进入惊恐发作之地的老路。也许你时不时还会走老路，毕竟它是你的老习惯，那有一条因雪橇滑过留下的深深沟槽。但是雪一直在下，你越少走那条通往惊恐发作之地的老路，新下的雪就会越快将它覆盖。你从另一条路滑下去的次数越多，将来滑起来就会越容易。新路会逐渐成为你习惯的路，你的雪橇会在路口等你，你会经常像今天一样愉快。"

蒂娜告诉爱莲娜，我们心理和身体能够改变大脑。雪山的例子清楚地解释了让人充满希望的神经可塑性知识。雪山上的路就像大脑里的神经联结通路，它们变弱还是变强取决于我们对它们的关注程度和使用的频繁程度。

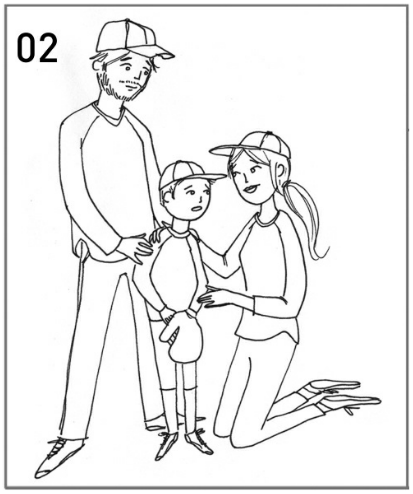
这就是第七感工具的作用：让我们学会监控并改变我们的内在体验。我们之所以如此相信第七感工具，是因为它们能够帮助我们的孩子理解和驾驭心理的力量，改变他们看待情境和做出反应的方式，使他们能够扩大自己的绿色区。第七感工具使爱莲娜这样的孩子在感受到焦虑和担忧时，依然能停留在绿色区里，不会惊恐发作。就像让爱莲娜开始明白，在面对恐惧和令人担忧的事情时，她不是无助的。我们想帮助所有的孩子培养爱莲娜这样的心态，即他们是自己命运的主宰者，即使生活有时艰辛，他们不能总是如愿以偿；但他们可以决定自己给予怎样的反应，成为怎样的人。这就是复原力。

亲子互动　教给孩子复原力

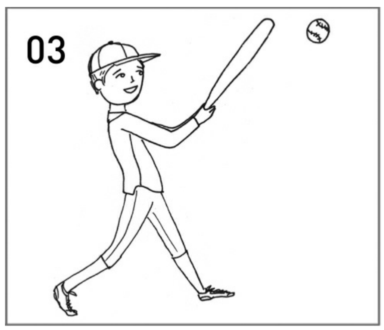
在第2章的“亲子互动”里，我们向孩子介绍了绿色区的概念，展示了偏离绿色区，进入红色或蓝色区的状态。本章的“亲子互动”，我们通过和孩子一起探讨如何应对挑战来提升他们的复原力。提升复原力的核心在于帮助孩子面对艰难的处境，使孩子能让自己平静下来，不因挑战而变得无助。我们可以让孩子知道生活中会有很多不顺，感到难以应对是正常的，但这些困难会让我们变得更强大。可以采用以下方法和孩子进行关于应对挑战的对话。



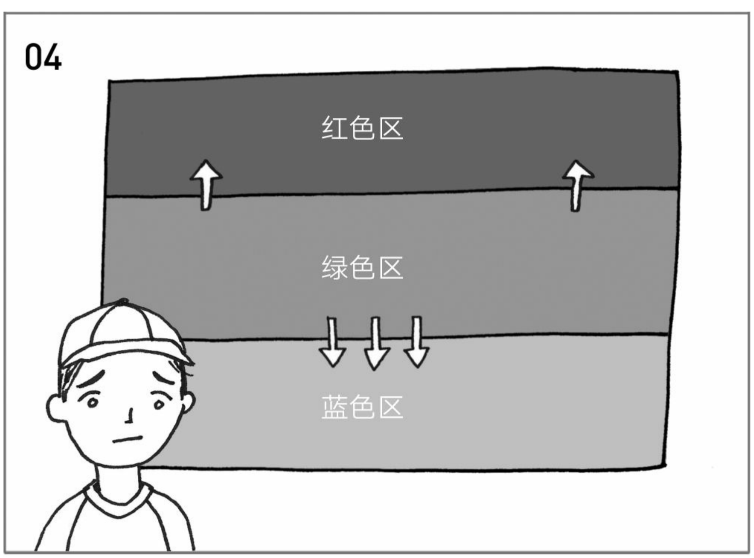
德里克想参加少年棒球联赛，但有点不敢。



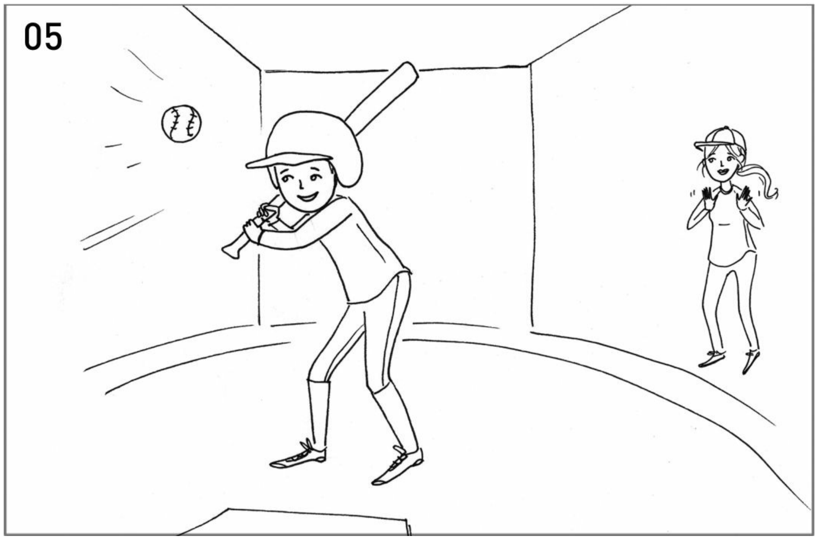
德里克的父母鼓励他，陪他去参加第一次练习。他妈妈甚至志愿做教练的助手。



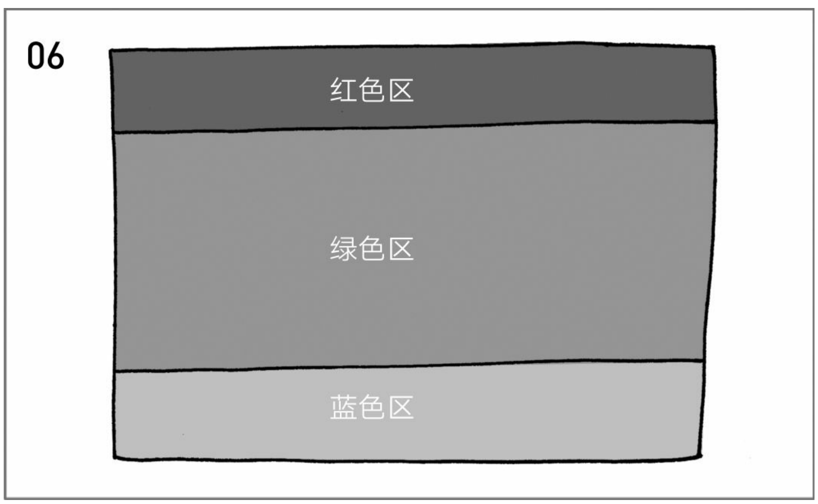
第一次练习时，德里克并不是很感兴趣，但第二次练习很有趣。在第一次比赛中，他打出一个安打，他很开心。现在他非常喜欢棒球。如果一开始他不愿意克服恐惧去尝试新事物，就不会知道自己会喜欢棒球。



你感受过像德里克一样的紧张吗？你是否觉得自己快进入红色或蓝色区了？



勇敢不是一件容易的事，尤其是当你觉得自己偏离了绿色区时。当你尝试新事物时，你会发现你的能力超出了自己的预期。



勇敢面对困难的感觉很棒！这会扩大你的绿色区，让你不会错过你可能非常喜欢的新体验。

你会意识到困难难不住你，感到害怕或不安是正常的，但你能克服它们。

父母成长　提升自己的复原力

在思考了如何提升孩子的复原力之后，建议你花点时间把这些思考应用于自己的生活。父母的开放式大脑塑造得越好，越有利于孩子形成开放式大脑。

请父母们反思自己的复原力发展历程和开放式大脑的塑造情况，思考以下问题：

1. 你是否注意到当你偏离绿色区时，你通常会进入什么区域？通常是什么引发你偏离绿色区？

当你极其愤怒或心烦意乱到难以忍受时，你是倾向于陷入红色区的混乱，还是陷入蓝色区的刻板，将自己封闭起来，僵住不动或者彻底崩溃？对有些人来说，当偏离绿色区后，他们进入红色区和蓝色区的可能性差不多。

2. 你陷入红色区或蓝色区的感受是什么？你会在红色区或蓝色区里停留多长时间？

有些人需要很长时间才能恢复。在红色区和蓝色区里，你失去了自我控制能力，你的大脑前额叶失去了整合的高级功能。在低级的状态中，我们很难恢复到整合而灵活的开放式大脑状态。

3. 当处于红色区或蓝色区里时，你认为重新回到绿色区的最有效方法是什么？

每个人的修复过程都不一样，要了解适合你自己的独特策略，它是你的复原力资源。有的人喜欢休息一下，离开当时的情境。有的人喜欢喝点水，听听音乐，做做拉伸，思考一下发生的事情。写日记也是一种很有效的方法，能够帮你强化回归绿色区的策略。

4. 你的“成长边界”是什么？

成长边界是指复原力资源中需要加强的部分。有限制你绿色区的特定问题吗？有没有某些情况对你来说极具挑战性？监控自

己的内心世界并发现自己进入蓝色区或红色区的迹象对目前的你来说是不是很困难？你觉得自己从蓝色区或红色区回到绿色区很困难吗？

5. 你能很好地支持自己的成长吗？

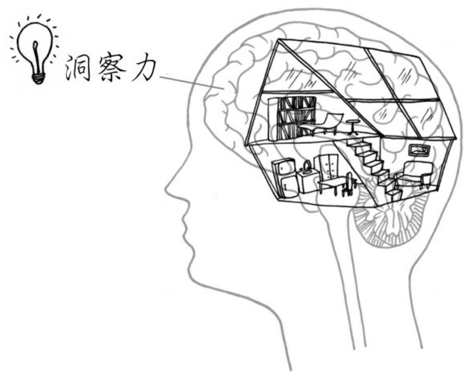
包括在需要的时候寻求朋友、亲戚或其他人的帮助，培养自己在不同情境中的自我调节能力。

从很多方面来看，培养你自己的复原力就是构建你的开放式大脑。当你做这件重要的事情时，你不仅在努力使自己镇定自若，还在示范开放式大脑的生活态度，示范用复原力应对挑战，这将让你的孩子受益匪浅。所有人都可以终身成长，构建这些心理力量与美好感受之间的神经回路的过程就像一段旅程，让我们享受这段旅程吧！

THE YES BRAIN

第4章

洞察力
了解自己，建立自信



一天早上，蒂娜刚要出门，她8岁的儿子卢克突然冲进洗手间找到她，就哭起来。以下是她对这件事的描述：

我帮助卢克平静下来，他终于能开口解释一下了。卢克说他5岁的弟弟JP[(6)]“五星”他。我不懂这种说法，卢克解释说，“五星”就是用张开的手掌使劲扇别人，在别人皮肤上留下手掌印，手指头印就像星星的五个角。卢克拉起衬衫，我果然看到他后背上有五个红红的“星星角”，看起来很像5岁孩子的小手。

我安慰他，然后去找他那淘气捣蛋的显然处于红色区的弟弟。如果你听过我的演讲，可能听过关于我的故事，故事里的我是个糟糕的家长。但在那天早上，我处于绿色区，能够把这次管教孩子看成是一次教育机会，一次培养孩子能力的时机，正好帮助JP发展开放式大脑的第三大基本特质——洞察力。

我知道JP现在仍处在反应性的情绪状态，缺乏接纳性，不可能开展学习。我也知道在教导他之前先和他建立联结是更有效的方法。我跪下来，将他搂在我的臂弯里，安慰他说：“哦，小伙子，你真是气坏了。”

JP的抽泣渐渐停止，肌肉开始松弛下来，情绪开始变得平稳。我很理解地说：“我想你知道那样打人是不对的。发生什么事情了？”

问这个问题时，我在实施《全脑教养法》中的“全脑教养第2法　经历分享：安抚情绪”[(7)]。我引导JP讲一讲他的故事，说出他的感受有助于让他变得更加平静，这样他就可以驯服强烈的情绪。JP说他和卢克在给奶奶打电话，他讲了一个笑话。就在他快讲完时，卢克脱口就把结尾说了。他们挂断电话后，JP试图告诉卢克，他有多生气，但只招来了卢克的取笑。

我很理解JP，先让他充分表达出他的沮丧。在他看来，违背讲笑话的礼节是很严重的问题，报以“五星”完全合理。然后，我开始利用这个管教时刻帮助5岁的儿子培养内在的洞察力。记住，管教离不开教育。

随着我的安慰，JP越来越平静。于是我开始通过提问唤起他对自己感受的关注，对进入红色区、失去控制的时刻的关注：“当这件事发生时，你的身体有什么感觉？”“是不是有一刻你觉得自己要爆炸了？”我希望引导他思考，更好地理解他的内在发生了什么。

之后，对话自然地过渡到这些问题：“当你觉得愤怒在你身体里上升时，你还可以用其他什么方式来表达？”“什么对你有作用？当你特别生气，下层脑开始占主导时，什么能让你平静下来？”在和JP建立了联结，并通过反思性的对话帮助他对自己的内在进行洞察后，我就可以进入重定向阶段了。我问他为了和哥哥重归于好，他可以做什么。

有效管教的重点不在于惩罚，而在于教育。它有两个主要目的：（1）通过阻止坏行为或促进好行为，实现短期合作；（2）增长有助于孩子未来的判断力、自控力和大脑中的联结。这些是蒂娜和JP交谈的目的。她通过和儿子建立情感联结，实现了第一个目的，这样JP能平静下来，愿意进行学习。若非蒂娜帮助他进入绿色区，他是学不进东西的。在绿色区里，JP才可以调动他的学习回路。第二个目的围绕着帮助他更了解自己的感受和反应，这样随着他的发展，将来在他心烦意乱或很气愤时，就可以做出更明智的决定。蒂娜希望儿子变得更有洞察力。

有效管教的重点不在于惩罚，而在于教育。它有两个主要目的：（**1**）通过阻止坏行为或促进好行为，实现短期合作；（**2**）增

长有助于孩子未来的判断力、自控力和大脑中的联结。

构建有洞察力的大脑

在我们所探讨的开放式大脑的四种基本特质中，最容易被大家忽略的可能就是洞察力。洞察力就是看透自己、理解自己的能力。我们运用这种能力能更好地控制自己的情绪和环境 。对孩子和成年人来说，拥有洞察都不是容易的事。但是它值得我们为获得和发展它而付出努力。洞察力是社交能力和情商的关键要素，对心理健康也非常重要。没有洞察力，我们不可能理解自己，不可能与他人建立良好的人际关系。如果你希望人生富有创造力、富有意义，拥有幸福，那么洞察力是基本要求。如果你希望孩子拥有这样的人生，那么把洞察力教给他们。

洞察力的一个重要方面是观察。它使我们密切关注自己的内心世界。无论对于孩子还是成年人，不清楚自己的感受都是很常见的情况。有时候我们会变得心烦意乱，冲动地做出反应，就像JP那样。但另外的时候我们会很生气，甚至都没意识到自己快气疯了，或者甚至否认它。又或者我们感到难过、失望、怨恨、嫉妒或被侮辱时，被这些情绪裹挟着行动，尽管我们还不清楚自己的这些情绪。

负面情绪本身不是问题，不要误以为它们是不好的。负面情绪也很重要，即使它们让我们觉得不舒服，即使我们常常认为它们很糟糕。问题不在于情绪，而在于当我们感受到这些情绪时却不自知。如果是这样，这些未被意识到的情绪会导致各种有害、讨厌或无意的行为和决定。如果我们了解自己的情绪，很可能就不会做出这样的行为和决定。这就是我们需要培养洞察力的主要原因。它使我们能了解自己的情绪，从而改变我们做出反应的方式。

> 这些未被意识到的情绪会导致各种有害、讨厌或无意的行为和决定。如果我们了解自己的情绪，很可能就不会做出这样的行为和决定。洞察力使我们能了解自己的情绪，从而改变我们做出反应的方式。

这不仅涉及我们想了解的情绪。在《全脑教养法》中，我们介绍了

情绪调色板，它包含内在的感觉、意象、感受和念头，它们是你的各种内心冲动，会影响你的内在体验。我们还可以把在你头脑里发挥作用的其他作用力添加进去，比如记忆、梦想、欲望、希望、渴望等。洞察力来自对这些作用力的观察和关注。当我们这样做时，便会获得控制它们的力量。即使它们依然会影响我们，也不会是在我们无意识的情况下。我们可以努力引导这些冲动，而不是任由它们践踏我们的生活，使我们做出对自己、对周围人有害的决定和行为。

这就是为什么我们说洞察力能赋予我们力量的原因。有了洞察力，在面对情绪和不利环境时，我们不再无助。我们可以看到自己的内心发生了什么，从而做出有意识的、目的明确的决定，而不是盲目跟随无意识的、具有破坏性的冲动。

> 有了洞察力，在面对情绪和不利环境时，我们不再无助。我们可以看到自己的内心发生了什么，做出有意识的、目的明确的决定，而不是盲目跟随无意识的、具有破坏性的冲动。

球员与观众：观察者的体验

当我们说了解自己的内心时，指的是承认甚至欢迎当下感受到的情绪，同时洞察自己对这些情绪的反应。几个世纪以来，科学家、哲学家和各领域思想者都对此进行了探讨。有的把它描述为了解意识的不同层次，有的说这是加工信息的双重模式。无论采用什么说法，意思都是指：我们既要感知情绪，又要观察自己是如何感知这些情绪的。 我们既是观察者，也是被观察对象；既是体验者，也是体验的见证者。用孩子能理解的话来说就是，我们既是赛场上的球员，又是看台上的观众。

> 想象你刚带孩子看完电影。你这次挥霍了一把，在电影院买了很贵的爆米花，而不是自己在家用微波炉做好后偷偷带进电影院。现在，你们正在回家的路上，孩子们不但不开开心心地感谢你带他们看电影，反而在抱怨和争吵谁应该先做什么。他们的声音越来越大。那天还特别热，车上空调的效果又不好。随着后座的喧闹逐渐升级，你的情绪也开始进入红色区。你开始气恼，感觉快失去控制了。这时，如果没有洞察力，你

的下层脑会完全占主导。你会冲孩子们大发脾气，教训他们要懂感恩，列举被宠坏的孩子的种种劣迹。

这个看完电影开车回家的“你”就是我们所说的“球员”，你在球场上，比赛正酣。球员除了专心打比赛，应对可能发生的状况之外，很难再做其他事情。

如果你能从球场外观察作为球员的“你”，那会怎样？作为球员的“你”在参加比赛，没有洞察力；作为观众的你是观察者，从看台上看着这一切（见图4-1）。

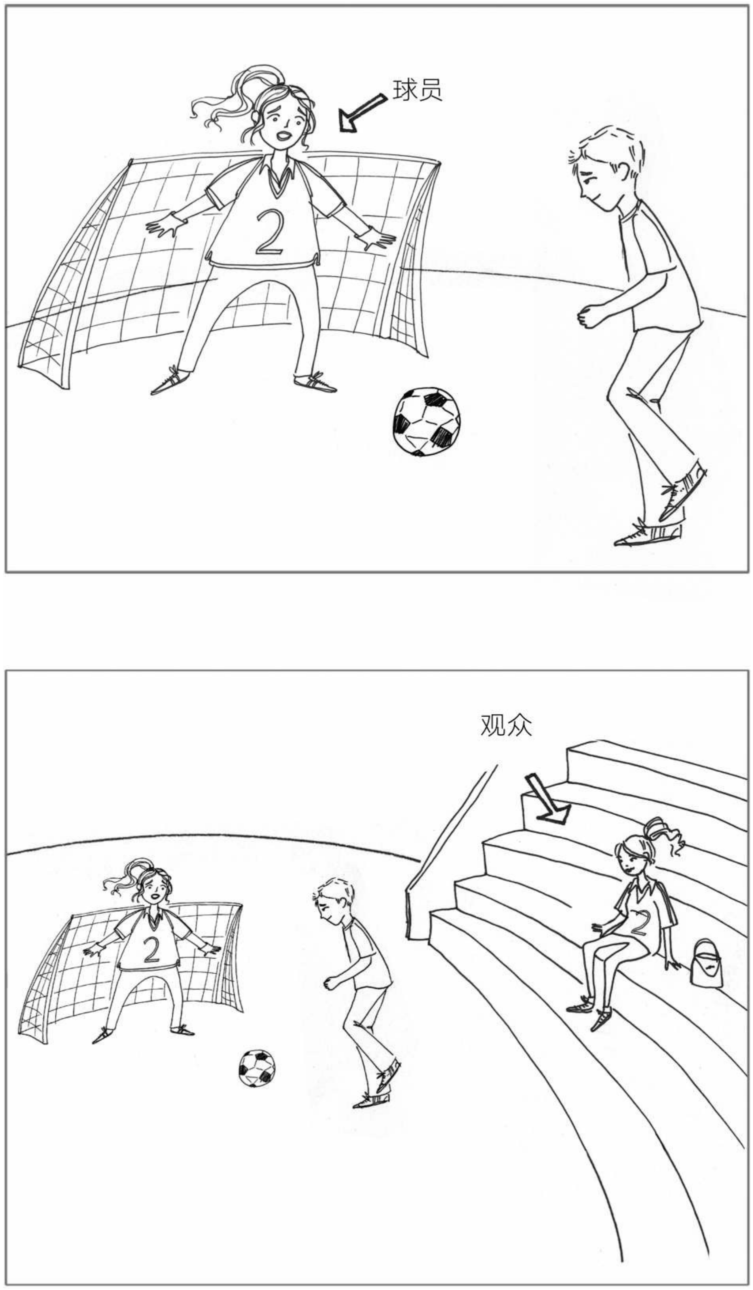


图**4-1**　球员与观众

你能明白为什么看台上的观众能保持镇定，而场上的球员做不到吗？观众能保持洞察力和全局观，而球员只是在狂热地感受赛场中的每一秒。

你坐在闷热的车里，开车载着爱抱怨的孩子从电影院回家，当你觉得自己就要进入红色区，要开始发脾气时，就能用上这种洞察力和全局观。在车里的你，就是参加比赛的球员。你可以想象，作为观众的你漂

浮在汽车上方，俯视着作为球员的“你”和后座上的孩子们（见图4-2）。



图**4-2**　运用洞察力的场景

车里的情绪和吵闹不会影响观众。观众的任务只是看看“球员”怎么了。他只是观察，不评判、不指责，也不挑错，因为他知道情绪很重要，哪怕是消极的情绪。他只是看着这个情景，留心在发生什么，包括球员的愤怒如何逐渐升级。虽然球员觉得气疯了，但他没有意识到愤怒正在影响着他的情绪。而观众却能用心地查看整个情景，获得更全面、更健康的看法，有时甚至会觉得整件事很有趣。

你认为观众在这种情况下会怎么说？如果你可以跳出事外，作为观众平和地看着那个坐在那儿紧紧抓着方向盘，用力到关节发白的自己，你会对自己说什么？

观众可能会说：“生气很正常。谁不会生气？我只是个凡人。我累了，孩子们也累了，他们通常不会这样做，但他们只是孩子。现在，我要做个深呼吸，让身体放松。然后，放孩子们喜欢的歌，尽量不说出让我后悔的话。很快就要到家了，我们都会平静下来。如果我需要解决他们的行为问题，我会等到自己回到绿色区之后再去做。”（见图4-3）。



图**4-3**　观众视角

我们可没说这种洞察很容易做到，这是需要练习的。但是，如果你愿意，通过简单的观察就可以显著提升你的洞察力。要掌控你对恼人情境做出的反应，就必须具备洞察力，它太有用了！

上面的例子是关于父母的洞察力，相同的方法也适用于孩子。理解这种方法需要孩子达到一定的发展水平。随着孩子长大，越来越擅长复杂思维，理解就会变得更容易。不过，如果孩子很小，你也可以开始打基础，帮助他们关注自己的感受，关注自己生气时的身体反应。无论对于孩子，还是成年人，洞察的关键都是：在情绪激动的时候转换成观众视角，暂停一下。 转换视角的方法之所以有效就是因为“暂停”。

暂停的力量

洞察力的关键就在于发展和利用暂停，从而让自己能成为观察球员的观众。这样我们才能清楚、客观地看待事情，做出明智的决定。我们常常遇到一个刺激就立即做出反应。闷热汽车里的噪声让家长崩溃。数学考试中的一道难题让过分认真谨慎的四年级孩子变得非常焦虑，甚至没法答题，更别说考出好成绩了（图4-4）。



图**4-4**　崩溃的源头

如果没有暂停，我们会下意识做出冲动的反应，根本不可能保持在绿色区里，而是直接进入了防御式大脑的状态。

但是如果我们能插入一个短暂的停顿，一切都会改变。观众视角的介入，会提醒你深呼吸，客观地看待整个情况。当你9岁的孩子因为数学难题而崩溃时，暂停一下会让她以观众视角介入，让作为球员的她自己有机会放慢呼吸，放松自己。差别就在于暂停，效果也在于暂停。

让孩子在遇到困难时暂停发作情绪容易吗？当然不容易。对大多数孩子来说，这是自然的反应吗？和大多数成年人一样，这都不是自然的反应。洞察力是一种能够通过练习获得的技能。对于四年级的孩子来说，要想获得这种洞察力，说服自己不要焦虑，就需要成年人告诉她这种技能，并给她做榜样，然后给她很多练习的机会。上例中的孩子和爸爸进行了各种谈话，交流她考试时容易紧张的问题，然后一起想出了一个“秘密提醒”。当她觉得自己越来越焦虑时，可以靠“秘密提醒”减轻焦虑。爸爸告诉她，一开始注意到自己的恐惧很重要——观众视角正是在这个时候介入，然后看一看她的手链（bracelet），这就让她想到另一个以br开头的单词——breathe（呼吸）这个“秘密武器”（见图4-5）。

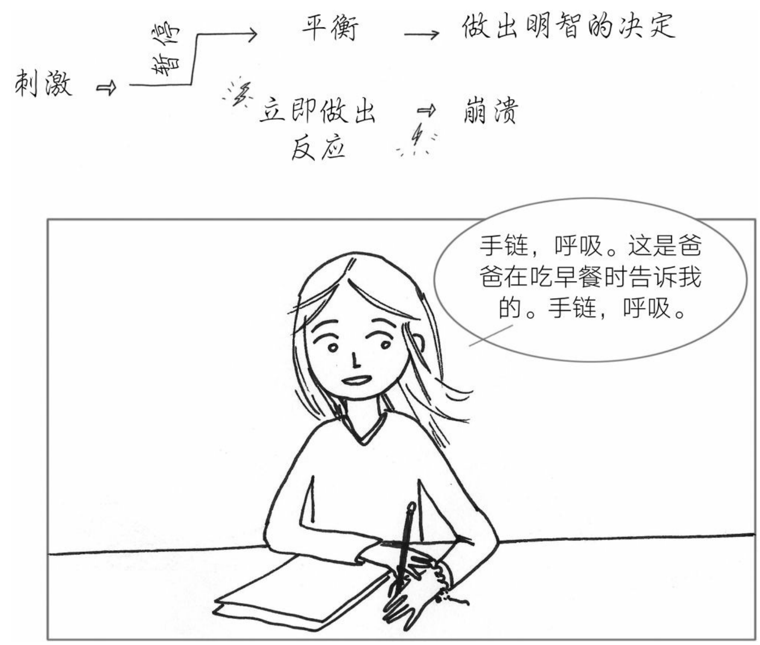


图**4-5**　暂停的作用

由此，她可以开始放松肩膀，放松肌肉，释放想要控制她的紧张和焦虑。你好，开放式大脑！这一切都始于暂停，它会产生灵活的反应。

在刺激和反应之间我们需要暂停。这样可以防止我们对刺激做出下意识反应，使我们可以选择如何做出反应，包括情绪上的和行为上的。没有暂停，就没有后续的洞察，也就没有选择，只有反应。当我们在做出反应前暂停时，我们就在刺激和行为之间加入了时间和心理的空间。从神经生物学的角度来看，这个心理空间使我们能考虑到各种可能性，让我们可以先和感受相处并反思，然后再采取行动。暂停使我们可以尽可能地做“最明智的自己”，这会减轻我们自己和周围人的压力，增加快乐。

暂停使我们可以尽可能地做“最明智的自己”，这会减轻我们自己和周围人的压力，增加快乐。

我们也知道在情绪激动时暂停是“说起来容易，做起来难”。但是你是能做到的。而且，通过练习，你会做得越来越好。这可能是，也可能不是你的默认机制，但当你面对困境时，它会变成越来越自然的反应。

把暂停的威力教给孩子

令人激动的是，你可以帮孩子培养“暂停”这种重要的能力。就像参加数学考试的孩子能习得暂停和让自己平静下来的能力一样，你的孩子也能学会在面对类似的障碍时获得洞察力。想象一下，如果孩子学会了在面对挑战时停顿一下，然后做出富有洞察力的选择，那么作为孩子和未来的青少年、成年人，他们的生活会有怎样的不同。然后再想象他们有了自己的孩子，会成为多么平和而富有爱心的父母啊。通过在孩子年幼时帮助他们培养洞察力和灵活性，你可以为几代人奠定情绪健康、人际关系成功的基础。

我们认识一个一年级小女孩爱丽丝，她表现出了良好的开放式大脑的状态。

> 有一天，爱丽丝的父母告诉她，他们家要搬到一个新城市去。爱丽丝非常不愿意离开现在的家和朋友，所以当父母告诉她这个消息时，她大哭起来。这时，父母听她诉说，让她哭泣。记住，洞察的目的不是消除情绪。情绪是有益的，它们很重要，是对刺激的健康反应。所以，不要回避情绪。我们的重点是感受情绪，培养洞察力，由此做出更好、更明智的决定。
>
> 当爱丽丝有时间吸收并消化这条消息时，她暂停下来，决定做她非常喜欢做的事情——讲故事。她写了以下的文字，并在爸爸的帮助下制作了相关的视频：
>
> 灯泡
>
> > 大脑很重要。它装着很多情感，比如悲伤、生气、快乐、嬉笑。我觉得情绪像一串灯泡。我高兴的时候，灯就亮了。但如果有太多的灯泡同时亮起来，我就会困惑，会害怕。现在我就有这样的感觉，因为我要搬家了。搬家让我难过、害怕，但也有一点点儿兴奋。
> >
> > 如果你也感觉好像太多灯泡同时亮了，那你就静静地坐着，深呼吸。这会让你感觉更好。

这就是我们所说的用洞察力掌控情绪和对环境的反应。爱丽丝意识

到了自己的难过、恐惧还夹杂一些兴奋的情绪，所以能关注这些情绪，以积极健康的方式做出反应。注意，这个故事的视角完全是作为观众的爱丽丝的视角。作为球员的爱丽丝是哭泣的爱丽丝，她感到困惑、害怕。那是她自己很重要的一部分，她需要随时关注并接纳那部分自己。因为爱丽丝可以从观众视角观察自己的情况，所以可以获得洞察和客观的认识。这就是爱丽丝表现出来的整合，她可以同时接纳作为球员的自己和作为观众的自己。这就是整合的本质——将体验的各部分和自我的各个方面联系起来。整合是开放式大脑的核心。爱丽丝甚至能给其他在情绪中挣扎的人提供建议，比如静坐、深呼吸，当然这些建议本质就是在刺激和反应之间插入暂停。

不是所有6岁孩子都能具有这种开放式大脑的洞察力的，更不用说把它清楚地表达出来。爱丽丝的父母显然教过她很多关于情绪的词，重视并关注她的内心世界。通过练习，大多数孩子能更好地理解自己，改善反应的灵活性。一个4岁男孩从父母那里学到了“说出它的名字，驯服它”的方法，他常常用这种方法重述体验，让内心那令人烦扰的力量平静下来。

> 一天晚上这个4岁小男孩在表哥家玩，他们一起看动画片《叔比狗》，片中正在演鬼屋和“鬼”的情节。其实，一切只是故事中的坏蛋的诡计，要不是那些“爱管闲事”的孩子，他的邪恶计划就成功了。晚上睡觉时，小男孩对妈妈说：“妈妈，我要再讲一遍《叔比狗》的故事。”小男孩叙述了他看的动画片，妈妈问了一些细节和让他害怕的东西。“鬼看起来什么样”的问题帮助他重新定义内心的恐惧，并且用自己的回答记住“鬼”其实只是“挂在滑索上的透明衬衫”。

通过要求再讲一遍故事，小男孩表现出了他的洞察力，从观众的立场认识到他需要做些事情帮助作为球员的自己减轻恐惧。这其实表现出了他反应的灵活性，以及学会了在对刺激做出反应前暂停。这个暂停会引出健康有益的选择。

这就是源自开放式大脑的洞察力。我们想帮助所有孩子培养这种能力，这样他们就能保持自我意识，监控自己的情绪和反应。当出现难以应对的情境时，只要他们的年龄和发展阶段允许，我们希望他们能关注自己的内心世界，知道自己在变得心烦意乱。注意这些令人痛苦的情绪有助于孩子掌握主动权，避免在情绪和行为上失控。洞察力使孩子不仅

更了解自己的内心世界和情绪，而且能更好地调节自己的情绪和行为。调节来自整合。洞察力使我们保持自我意识，并将各种感受联系起来，形成整合。来自洞察力调节的平衡会使孩子和家庭变得更平和和快乐。

洞察力使孩子不仅更了解自己的内心世界和情绪，而且能更好地调节自己的情绪和行为。

你能做什么：提升洞察力的开放式大脑策略

开放式大脑策略5：重新定义困境

大多数孩子认为内心出现挣扎一定是不好的，可能大多数成年人也有这样的想法。如果一个选择比另一个容易，那它一定比较好。但这是球员的思维方式，球员是努力避免被情绪淹没的那个自我。而观众视角会旁观者清，这就是我们想教给孩子的洞察力。我们想重新定义他们正在经历的痛苦，让他们能够理解挣扎并不总是坏事。

谈到挣扎，卡罗尔· 德韦克提出的成长型思维和固定型思维的概念很有参考意义。面对挣扎，我们应该有能够从努力和体验中获得成长的心态。另一位研究者安吉拉· 达克沃斯（Angela Duckworth）的研究揭示：成长型思维使我们能够洞察应该如何兴致勃勃、坚韧不拔地应对挑战，使孩子在面对挑战时能坚持不懈。相比起来，固定型思维会使我们认为困境暴露了我们的弱点，会认为后天努力无法改变自己先天的能力，因此未来会尽量逃避挑战。甚至，我们会以为自己应该一直成功，生活就应该一帆风顺。

给予孩子支持不是跟他们唠叨老套的“人生不公平”，或者勤奋和延迟满足有多重要。而是告诉他们，生活是一段努力和探索的旅程，无法轻而易举地成功。 这样，我们可以培养孩子的洞察力，有助于孩子形成成长型思维。在面对困境时，你可以通过问孩子一个简单的问题来培养他们的洞察力：“你更愿意选择哪种牺牲？”

你10岁的女儿很喜欢当冰球队的守门员，但她不愿意在正常的团队训练之外进行额外的练习。当你发现这个问题时，你

很想说教一番，告诉她做什么事都不容易，或者努力比天赋更重要。但是，如果你只是帮她认清形势，让她自己做出更有见识的决定，那会如何？你们的对话可能是这样的。

女儿：克丽丝总能当守门员，而我总当不了。

爸爸：这让人失望，不是吗？

女儿：是啊。我知道她很棒，但那是因为训练之后教练给她开小灶。

爸爸：你愿意训练后也留下来，让教练再指导指导你吗？她之前就提过这事。

女儿：但是训练已经一个半小时了，穿着冰鞋的时间太长了。

爸爸：我知道。或许应该这样想这件事。我们以前谈到过牺牲。

女儿：我知道，爸爸，你说过无数次了，要想出类拔萃，就要有所牺牲。

爸爸：不，那不是我要说的。我要说的是，你会有所牺牲，但好在你可以选择牺牲什么。

女儿：啊？

爸爸：训练后留下来，练习倒滑和防守技术是一种牺牲。如果你决定不投入额外的时间，这也是一种牺牲，牺牲你获得改进和比赛时当守门员的可能性。

女儿：我想一想。

爸爸：你该好好想一想。我知道两种选择都有不好的地方。但这也很棒，你可以选择你更想要的生活。你可以选择牺牲休息，付出额外的努力，有更多机会当守门员；你也可以选择早一点离开冰场，这就意味着你宁可当守门员的机会减小。这完全取决于你。

你看到这位父亲怎么给女儿重新定义困境了吗？他帮助女儿跨出自己的情境，从观众的角度来看待这件事（见图4-6）。从这个角度她可

以更充分地认识自己的选择。这位父亲没有让女儿逃避做决定，也没有消除这个困境造成的不安。他只是帮助她认识到自己的能动性，认识到她不是没有任何发言权的受困者。这是在帮助她培养洞察力。

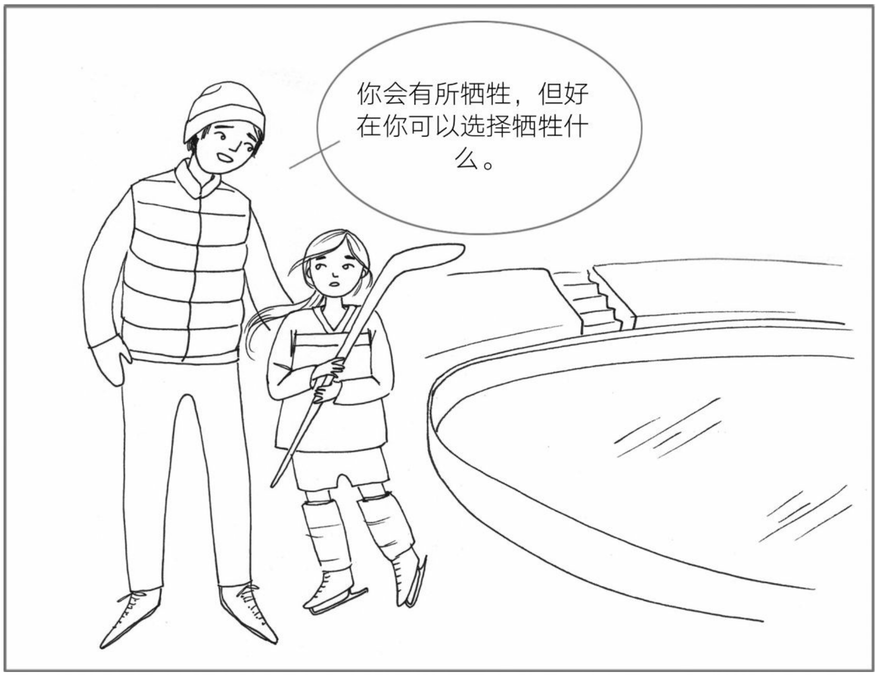


图**4-6**　重新定义困境

可能需要多几次这样的对话，转换观众视角才会深入孩子的心里。我们不是说这种方法会完全消除孩子面对艰难选择时的挫败感或自怨自艾。但是，随着她学会采用观众视角，随着她被反复提醒生活中会发生什么常常源自她的选择，女儿会变得越来越果断而坚毅，具有更加牢固、富有洞察力的自我认知。想象一下，这种思维能力对她未来做出更重要的艰难决定会有多么大的帮助。

从两种牺牲中选一种的逻辑对年幼的孩子来说可能太复杂了，但我们可以提前为掌握这个基本理念打基础。当3岁的孩子抗拒为出门做准备时，我们可以说："我们要去看萝拉阿姨，你需要把鞋穿好我们才能出门。你不是很想见到她吗？你想不想去呢？"这样，你也是在让小家伙练习从两个选项中选一个，穿鞋或见不到萝拉阿姨。当然在使用这种方法时你必须小心，因为很多时候其中一个选择不能算一个选择，比如见不到萝拉阿姨。3岁的小朋友对这个选择也许根本不感兴趣，导致你吓唬不到他，你不得不想出别的办法以应付这种情况。

无论是让孩子穿鞋，决定进行额外的冰球训练，还是选择如何应对

代数难题，我们最终的目的都是让他们有评估和理解自己情绪的能力，对发展洞察力的能力有信心。

最新研究结果支持了重新定义困境和灵活性反应的作用，不仅适用于孩子面对的日常小困境。孩子改变看待自己经历的方式，甚至能减轻心理创伤及其影响。两个经历相同事件的人，一个可能因此受到创伤，而另一个则不会。甚至专门有一个心理学术语来表示个体在应对创伤和其他有挑战性的生活事件后发生的深刻而积极的转变，这个术语就是“创伤后成长”。在经历痛苦后，有些人受到了严重创伤，而有些人获得了积极的转变——变得更坚强，感恩亲朋好友和人生，对他人更有共情力等。有研究认为后者约占创伤幸存者的70%。

是什么造成了这种差异？在很大程度上，造成差异的是暂停。暂停能促进更好的洞察，使我们能选择做出怎样的反应，从令人困惑或恐惧的经历中发掘意义。洞察和我们看待事件的方式比事件本身更能决定事件对我们产生积极影响还是消极影响，以及影响的程度。将压力看作正在发生的有意义事情的标志，这样的想法甚至能够改变大脑如何解读我们身体的紧绷、心跳和呼吸的加快。当我们通过洞察重新定义了压力，意识到在意就会带来压力时，压力的结果就会从消极的变成中性甚至积极的。　这也就是为什么我们希望孩子能重新定义困境，并通过实践把这种方法教给他们，这样他们就可以选择如何看待他们不喜欢的事情。虽然孩子无法控制发生在自己身上的事情，但在我们的帮助下，他们有能力在做出下意识反应之前暂停一下，感知自己当时的情绪，不做出冲动的反应，并选择回应的方式。

开放式大脑策略**6**：避免“红火山”喷发

让孩子们了解球员视角与观众视角的一种实用方法是给他们讲讲“红火山”。这是任何年龄的孩子都能马上明白的简单概念，它基于我们在第2章中详细介绍过的自主神经系统的工作原理。类似“油门”的交感神经系统的过度唤起会让我们进入红色区，让我们变得心烦意乱。我们发现认识到这种过度唤起对帮助孩子提升洞察力、管理情绪和行为特别有益。

无论孩子还是成年人，当对某事感到气愤、烦恼时，神经系统的唤起程度就会增加。我们的身体会发生改变：心跳加快，呼吸急促，肌肉紧绷，体温升高。我们可以把对令人气恼的刺激的情绪反应看作是一条

钟形曲线，告诉孩子它是“红火山”（见图4-7）。

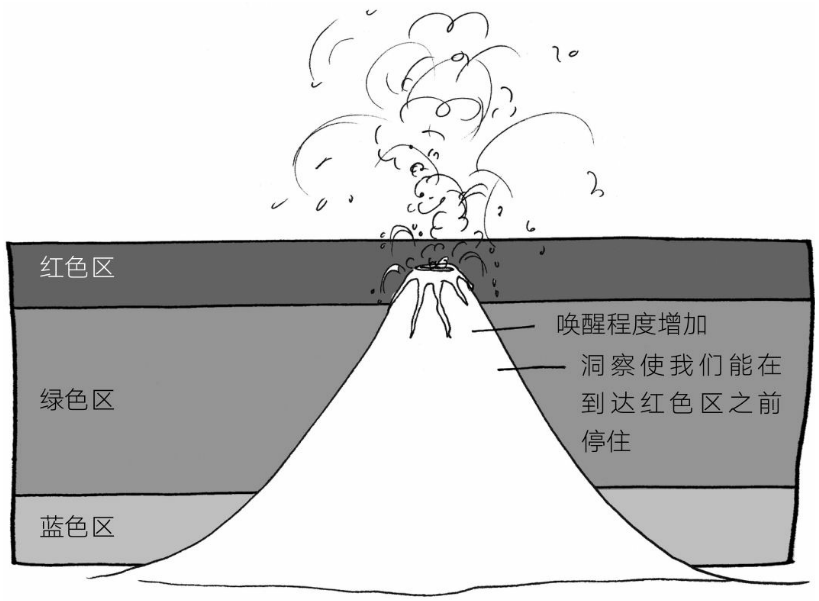


图**4-7**　情绪反应的**“**红火山**”**

当我们变得越来越气恼，就会逐渐爬升到火山顶。那里很危险，因为当我们到达曲线的最高点，我们就进入了红色区，即火山喷发了，我们对情绪、决定和行为失去了控制能力。最后，我们会下降到山的另一侧，再次进入绿色区。但更好的情况是，我们不去山顶的红色区，不失去控制，不让火山喷发。

气恼、心烦没问题，这是我们应该告诉孩子的重要观点。感受并表达情绪，尤其是强烈的情绪，无论是令人不舒服的坏情绪，还是令人惬意的好情绪，都是有益于健康的。这些强烈情绪导致的神经系统唤醒非但无害，而且有益，我们应感知它们，甚至应向自己或他人表达出来。我们不应该扼杀内在的反应，因为这些神经系统的唤醒会提醒我们：“我们开始爬山了，火山就要喷发了。”快速的心跳、急促的呼吸和紧绷的肌肉是我们需要关注的重要警示信号。如果我们正处于“生存”状态，这些信号会对我们很有帮助。

> 感受并表达情绪，尤其是强烈的情绪，无论是令人不舒服的坏情绪，还是令人惬意的好情绪，都是有益于健康的。

所以，我们希望孩子知道情绪是好的，应该开放地对待身体的任何感受。我们要帮助孩子培养洞察力，让他们知道交感神经系统的唤醒程度什么时候在升高，再让他们爬上红火山。这种洞察会在刺激和反应之间提供有力的暂停。如果没有暂停，孩子就会直接抵达山顶，进入混乱、不可控的红色区，导致红火山喷发。

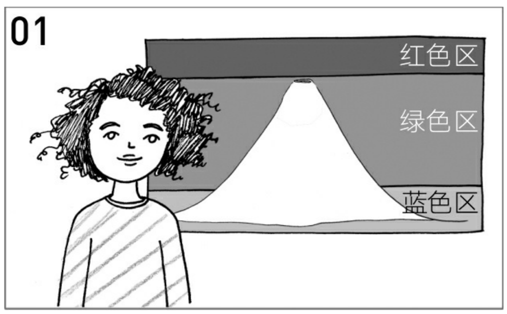
这个理念和球员与观众视角的观点很吻合。例如，你会发现如果你8岁的孩子几个小时没吃东西，会直接从可爱贴心变成易怒。虽然你可能不了解低血糖对情绪的影响，但通过观察也能发现其中的规律。在孩子情绪变好的时候，你可以这样说："找不到道奇队帽子让你气急败坏，但通常这种事是不会让你生气的。你觉得这次是怎么回事呢？"这时你可以指出你发现的规律，比如一段时间不吃东西就会让他异常生气，并给他讲一讲红火山。然后教给他球员视角与观众视角的理念，以及当观众发现球员生气了该怎么做。你可以拿个苹果并观察苹果对孩子的情绪有什么影响。获得这样的洞察力对孩子来说不是一件快速和简单的事情，但是通过练习，他能更好地认识到自己的内心世界里发生了什么，并且他能拥有暂停的能力，在到达火山顶之前采取行动。这种洞察力将使孩子终身受益。

我们想教孩子在失控之前觉察到的情绪不只是愤怒，还有更多其他情绪。你应该还记得那个要参加数学考试的女孩是如何洞察自己越来越严重的焦虑的。再想想那个第一次外出过夜的孩子，他必须克服想家的念头；或者在人群中容易不知所措的孩子，他开始封闭自己，拒绝和别人交往。这些孩子有着各种不同的情绪，他们都需要洞察力。孩子需要学会关注自己身体和情绪的感觉，然后在做出反应之前暂停。 孩子需要我们的帮助，需要我们告诉他们，在到达红火山山顶之前，他们可以选择停止并做出改变。

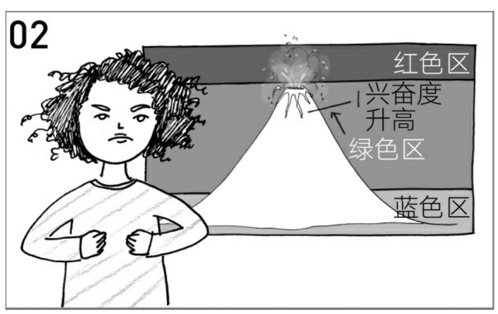
亲子互动　教给孩子洞察力

我们能够给予孩子的最好礼物之一是帮助他们更好地觉察自己什么时候偏离了绿色区，并且在上层脑失去控制、开始崩溃或大发脾气之前采取行动。

洞察自己的情绪



让我们来聊一聊你的情绪，主要介绍红色区和如何避免进入红色区。我们可以把情绪看成一座火山。山下是绿色区，在那里你会感到平和、沉静。



但是，当你的情绪变得强烈，当你变得心烦意乱时，你就是在开始爬山，在向红色区靠近。猜一猜到达山顶时会发生什么？你的情绪爆发了。

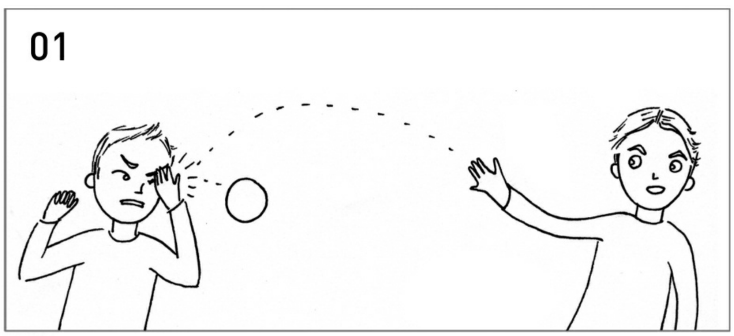


你对别人大吼大叫，扔东西，撕东西，情绪完全失控。

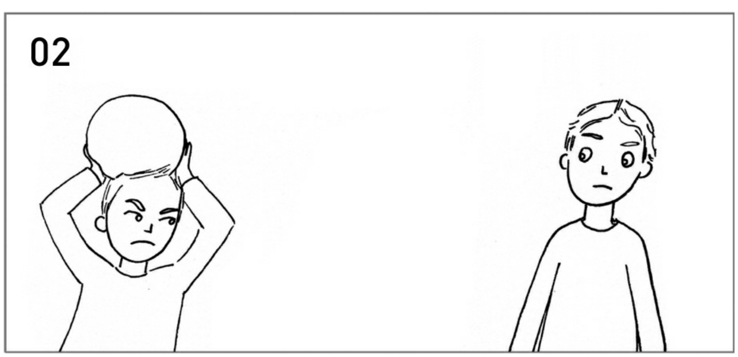


生气没什么不对。但是，如果我们能避免爬到红火山的山顶，那会怎样呢？如果我们能在开始生气时控制住自己，不让情绪爆发，又会怎样？停下来，做个深呼吸，不是更好吗？

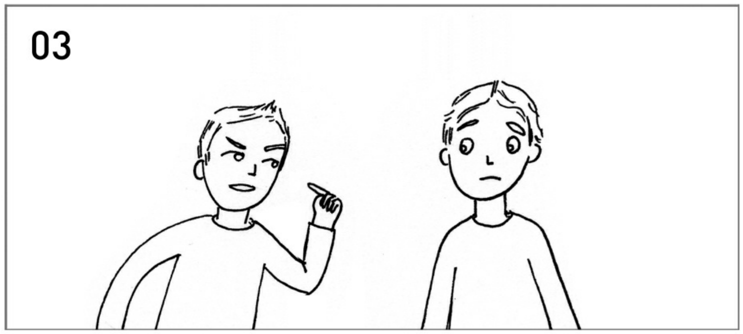
洞察力使我们能在到达红色区之前暂停



布罗迪的弟弟凯尔扔球砸中了布罗迪的眼睛。布罗迪气坏了，他想拿东西砸凯尔，或者对他说些恶狠狠的话。



但是，布罗迪没有那么做，他停下来，做了个深呼吸。这是关键。他想到了红火山，这让他暂停下来。他依然非常生气，但他没有采取报复行动。



当你觉得自己在走向红色区时，暂停一下。你不必停止生气，只是在情绪爆发前暂停一下，然后想一想不同的反应方式，比如找父母帮忙，或者把你的感受告诉其他人。

父母成长　提升自己的洞察力

在本章中，我们不仅探讨了如何提升孩子的洞察力，而且强调了父母的洞察力也非常重要。你可以提升的重要技能之一就是洞察自己的挫败感、恐惧或愤怒在什么时候升级，自己什么时候开始偏离绿色区。然后你就可以暂停，转向观众视角，带着洞察力和目的性对情绪做出更好的反应。这种提升既是为了孩子，也是为了你自己。

重要的是，不仅要洞察当下正在发生什么，还要洞察过去发生了什么。在为父母们提供帮助时，我们常常会遇到这样的问题："如果我的父母很糟糕，我也会成为糟糕的父母吗？"父母们想知道，他们是否注定会重复上一辈犯过的错误。

科学已经给出了明确的答案：绝对不是。父母的教养方式会影响我们的世界观和我们教养孩子的方式，但是比童年经历更重要的是我们对它的理解和反思。当我们对记忆和童年经历的影响有了清晰的洞察，我们就可以自由地为自己、为孩子构建新的未来。研究表明，如果我们理解了生活的意义，就能把自己从过去经历的牢笼中解放出来，获得洞察力，这有助于我们创造自己渴望的当下和未来。

> 如果我们理解了自己生活的意义，就能把自己从过往的牢笼中解放出来，获得洞察力，这有助于我们创造自己渴望的当下和未来。

理解我们生活的意义是什么意思？丹尼尔曾就这个主题写了很多文章和书，尤其是和玛丽·哈策尔（Mary Hartzell）合著的《由内而外的教养》[(8)]（*Parenting from the Inside Out* ）。如果你想深入研究这个问题，可以从本书开始。我们的基本观点是，理解我们生活的意义就是形成"一致性叙述"。我们对积极的和消极的童年经历进行重新审视和洞察，就可以明白这些经历如何成就了现在的我们。我们既不逃避过去，也不沉湎于过去难以自拔，而是自主地反思过去，从而选择如何对它做出反应。

下面是一个"一致性叙述"的例子。

> 一位女士这样描述自己的母亲："我妈妈总生气。虽然她爱我们，这一点毋庸置疑。但是她父母的教养方式对她造成了伤害。我外公总在工作，我外婆偷偷酗酒。外公外婆有6个孩子，我妈妈是老大，她总觉得自己必须是完美的，所以，她总把一切情绪都压抑和隐藏起来，她的愤怒一触即发。我和姐妹们常常成为她的出气筒，有时甚至会对我们拳脚相加。我担心自己有时候对孩子管教不严，因为我不希望孩子承受必须完美的压力。"

就像很多人一样，这位女士的童年也不够完美。但是她能清醒而镇定地讲述它，甚至表达了对母亲的同情，并反思了童年对她自己、对孩子，甚至对她的教养方式的意义。她既能详细地描述自己的经历，又能很容易地从记忆过渡到理解。这就是"一致性叙述"。

很多人的父母虽然不完美，但大多都算得上好父母。他们不会反复无常，对孩子的需求能及时回应，这会让父母与孩子之间形成安全型依恋关系。但是也有些人，类似这位女士，实现了"后得的安全型依恋关系"。尽管她父母的教养方式在她的童年期无法自然地形成安全的依恋关系，但成年后，她也能够改变依恋关系的形式。因此通过理解和反思自己的过去，可以与自己的孩子建立安全型依恋关系。

相比之下，没有形成一致性叙述，没有通过理解和反思获得安全型依恋关系的成年人，在洞察过去时会遇到更大的挑战。他们甚至很难以合理的方式来讲述自己的人生故事。当问及他们的童年生活，他们可能会迷失在细节中，甚至沉浸在最近的事件中。或者他们想不起来童年的情绪细节和关系细节。最严重的情况是，让童年经历中有很多创伤或丧失了童年的人回忆过去，会让他们的大脑中充满疑惑或混乱。

如果没有洞察力和一致性叙述能力，我们就失去了理解自己的基础，就无法理解过往经历对如今的我们有什么影响，更难以父母的身份与孩子进行安全、令人安慰的沟通。还记得4S吗？代表安全、被关注、被安慰和可靠。以这种方式教养孩子就会形成安全型依恋关系，这是孩子未来健康、成功的基础。如果我们不能理解自己的过去，就很可能会重复我们的父母在教养方面犯的错误。

但是，如果我们鼓起勇气正视并理解自己的过去，获得一致性叙述所必需的洞察力，我们过去的伤痛就能开始痊愈。与此同时，这也是在为和孩子形成安全型依恋关系做准备，这种牢固的亲子关系是孩子复原

力的来源，而且维持一生。这是我们为自己、为亲子关系、为孩子所能做的最重要的事情之一。所以，我们要努力塑造自己的开放式大脑，它会成为我们可以传给子孙的宝贵遗产。

THE YES BRAIN

第5章

共情力
善于沟通，丰富人际交往



1岁多的孩子用玩具猛敲你的头，在你表现出很疼的样子后，他仍咯咯笑，毫无悔意。也许你很难想象这个孩子长大以后会是一个能关心别人、有同情心的人。5岁的孩子穿着短斗篷，戴着礼帽，要求房间里每个人都停下手头的事，坐下来观看他的即兴魔术表演，而且表演起来没完没了，甚至表演不结束就不让人去洗手间。他的自我中心也可能让你怀疑他长大后能否考虑他人的感受。

> 我们认识一个叫凯文的16岁男孩，他基本不以自我为中心，体贴又富有同情心。但凯文也只是个普通的青少年，也像大多数青少年一样，有时会自私、冲动或刻薄。不过总体来说，他能关心他人，考虑他人的感受。
>
> 例如，在爸爸的生日那天，凯文没有如约跟朋友们出去玩，而是陪爸爸过生日；他会经常拥抱爷爷奶奶，哪怕是在公共场合；在公共汽车上，他会主动给需要座位的人让座。大家经常称赞他是个“小暖男”。

这个例子是不是不符合人们对青春期的孩子不友好、自恋、自私的刻板印象？你或许会认为凯文天生就是个富有同情心的孩子，其实不是。

凯文小时候几乎从不考虑别人的感受和想法，到快上初中时还是如此，他的父母为此很担心。凯文的妹妹却天生就善于关心他人，善于共情，以至于父母不得不经常提醒她不要过于舍己为人，应该多维护自己的利益。但凯文显然需要培养为他人着想的能力。他总认为任何和他意

见不一致的人都是错的，他总是拿走第一块生日蛋糕，总是把最后一块比萨据为己有。即使把别人惹得伤心气恼，他也满不在乎。而且，他还有点儿爱欺负妹妹和同学。

后来，经过凯文父母多年的引导和以身作则，并运用我们介绍的策略，他们欣喜地看到凯文成为一个具有共情力的少年。可以预见他将来会成为一个能关心他人的成年人，具有很强的人际交往能力，能够深入理解他人。凯文正在形成开放式大脑的第四大基本特质——共情力。通过帮助他形成这种能力，凯文的父母赠予他重要的人生礼物，这将改善他未来的生活品质。

关心他人、有共情力的人更少沮丧、气愤，更少评判他人，尤其是当共情力使他们采取对他人有益的行为方式时。共情是大脑整合良好的表现之一，我们能够感受另一个人的情感，但不会变成他，也不用太认同他。当感觉不到个体的差异化时，共情会令人不堪重负，导致身心疲惫。而我们所说的源自大脑整合的共情能保持自我的差异感，在不丧失重要的差异化特性的前提下保持开放，并与他人建立联结。整合不是混合，不是变得同质。整合是平衡差异化和联结。共情力越强的人越重视道德，对他们来说，做正确的事情非常重要。如果能将共情力与洞察力结合起来，就会形成第七感。第七感会使孩子们变得更有耐心和接纳性，更能理解他人，人际关系更紧密、更有意义，整体的幸福感更强。就像视力能让我们看到世界一样，第七感能让我们看到自己或他人的内心世界，同时保持差异化的自我认知。

就像视力能让我们看到世界一样，第七感能让我们看到自己或他人的内心世界，同时保持差异化的自我认知。

由于反复的体验会改变大脑，我们有很多方法来培养孩子的第七感、共情和关怀他人的能力。我们可以通过强化大脑中相关的回路，在日常生活的交往中培养这些品质。这些回路涉及大脑的各个部分——下层脑的边缘共振及上层脑皮层的理解与同情。我们可以给孩子提供促进这些脑区生长和发展的机会。

孩子太自私了吗

父母们若在孩子身上看到类似凯文小时候的自私行为都会感到担忧。父母大多希望把孩子培养成关心他人、善良、有同情心的人，当看到孩子表现出自私自利、冷酷无情的性格特点时，难免会发愁。

当父母跟我们说起他们的担忧时，我们会提醒他们，在年幼孩子的大脑中，负责共情的脑区还没有得到充分发展。而且，共情和关心他人的能力就像开放式大脑的其他基本特质一样，是可以习得的。就像凯文一样，孩子们都可以培养出为他人考虑、关心他人的能力。后文中我们会进一步解释，但首先我们想提醒你，不要把孩子现在表现出来的以自我为中心扩大到各个方面，甚至扩大到未来。即不要对孩子看似缺乏共情力的行为反应过于担心。

这可能是因为孩子还没发展到相应的阶段。从儿童发展的角度来看，孩子先考虑自己会提高他们的生存概率。但是来找我们咨询的父母经常会说这样的话：“我觉得我的孩子反社会，她太自恋、太自私了，根本不知道考虑别人。”我们会问：“您孩子多大了？”“三岁。”此时我们会笑一笑，让父母们放心，现在担心孩子长大会反社会还为时过早。我们需要给孩子时间发展共情力。

有时候父母们会发现平时慷慨、富有同情心的孩子变得自私自利了，他们开始担心孩子会变得越来越没有共情力。对于这类情况，我们首先会问父母这是否有可能是孩子发展的一个阶段，孩子可能是在表达他需要什么。我们提醒父母，孩子的大脑和身体在快速改变，这些改变一定会导致行为和观点的改变。我们还会了解是否发生了什么或大或小的过渡性事件，可能对孩子产生影响，比如长牙、感冒、搬家、弟弟或妹妹的出生。此外，身体、认知、运动神经的快速生长也可能会导致其他方面发展的倒退。巨大的变化和令人吃惊的发展让父母们无从招架。

人一生的发展从来都不是可预测的、线性的，更多的时候是“前进两步，退一步”，有时还会颠倒过来或走进岔路。这意味着即使我们找到了解决特定阶段性问题的“正确答案”，情况很快也会改变。因此孩子似乎变得比平时更自私并不能说明他的性格出现了严重缺陷，会导致他成长为一个没有同情心的人。

虽然我们在探讨发展，但我们要提醒父母们注意一个重要的事实：作为父母，你需要关注的是当下。虽然你在培养孩子持续一生的能力，但是你只能做好当下的事情。不要基于孩子现在的表现去烦恼孩子15岁或20岁会成什么样子。现在和未来之间还会经历很多发展。培养这些开

放式大脑的技能是为了现在给予你支持，随着时间的推进，它们会成为未来的技能。虽然我们是对儿童发展进行过细致研究的专业人士，但有时孩子在几周或几个月里发生的飞跃还是会令我们吃惊。所以，不要担心，任何阶段性问题都不会一直持续，比如自私、睡眠、尿床、发脾气、不会写作业等。你女儿在大学毕业时肯定不会再咬她的朋友，不会没法坐在桌边好好吃饭，也不会无视周围人的感受和意愿。因此，不要去担心和烦恼长达一生的问题，而应该把时间分成小块来思考，比如按学期或季度来分。这就像如果你喜欢一本书，可以从段落、页和章等不同角度去思考一样。给孩子几个月的时间度过人生的这个阶段。你应该明白，只要你爱他、引导他、教育他、陪伴他，他就会顺利度过这个阶段，学会茁壮成长和发展所需的技能。

即使你没有发现孩子有体贴、关爱他人的性格特点，也不要对他们的性格做出宿命式宣判。要提醒自己，孩子在未来的日子会获得很多成长，我们应该集中力量帮助孩子培养能使他成为更有爱心和共情力的人的能力。虽然涉及未来，但是你需要关注的是当下。你现在与孩子进行的互动就是成长发生的地方。

作为父母，你需要关注的是当下。你现在与孩子进行的互动就是成长发生的地方。

记住，行为即沟通。当看到孩子有我们不喜欢的行为时，其实是孩子在告诉我们：“请帮帮我，我需要培养这方面的能力！”（见图5-1）



图**5-1**　行为即沟通

如果你的孩子学不会乘法表，你会让他多练习数学。同样，如果你注意到孩子缺乏共情力，就应为他提供机会，培养有共情力的开放式大脑。让我们快速了解一下对共情的常见误解。共情不是牺牲自我去取悦他人。有一些类似凯文妹妹的孩子需要父母经常提醒他们维护自己的利益。父母反复告诉他们，可以拒绝别人，可以提出自己的要求。我们不希望把孩子培养成不确定自己想要什么，也不能照顾好自己的讨好者。我们希望他们能感知并关心别人的感受，但不是迎合别人的意见、一味满足别人的要求。

但共情还有很多维度，而不只是了解别人的观点。很多政治家和销售人员对此很在行，他们用这种能力操纵别人。这就是为什么我们在教授共情时，强调不只是要了解别人有什么感受和他们想要什么，还要培养关心他人的能力。这涉及人与人之间是如何相互联结的。

虽然每个人都是独立且独特的个体，但我们都会影响他人，并受他人的影响。出现在我们生活中的人是我们人生的一部分，而我们也是他们人生的一部分。我们彼此共同组成了“我们”。共情力能让我们认识到每个人都不只是“我”，还是相互联结的“我们”的一部分。对这种联结的全面认识有助于我们形成整合的自我，不仅会使我们能够关怀他人，而且能让我们拥有富有意义和联结的生活。

五维共情力

人们对共情的认识常聚焦于感同身受和关心他人的状况。这就是电影《杀死一只知更鸟》（*To Kill a Mockingbird*）中阿提克斯·芬奇（Atticus Finch）所说的，除非我们“钻进别人的身体，在别人的身体里到处行走”，否则我们永远也无法真正理解他人。这段话很形象地描述了共情的状态。

我们用“共情钻石图”来展示共情的五个维度，也是我们关心他人、对他人感受做出回应的五种方式（见图5-2）。

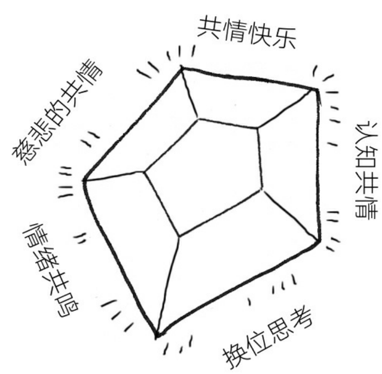


图**5-2**　共情钻石图

1. 换位思考：透过他人的眼睛看世界

2. 情绪共鸣：感受他人的情绪

3. 认知共情：从智识方面理解或了解他人的全面体验

4. 慈悲的共情：感受他人的痛苦，并希望减轻他人的痛苦

5. 共情快乐：从他人的幸福、成就和快乐中感受到快乐

共情的五个维度全面解释了感同身受并帮助他人具体指的是什么。当我们为他人服务，成为改变的主导者时，我们就找到了真正的道德感。换言之，共情力能直接促使我们做出符合伦理道德的决定，因为如果我们关心他人，就不太可能对他人撒谎、偷他人的东西或欺负他人。利他的行为同样能利己。当我们反复感受到他人的痛苦，而不采取行动减轻这些痛苦时，我们就会感受到共情疲劳。我们说到鼓励孩子提升共情力时，我们想培养的是共情钻石图的所有维度，包括维护他人利益和提供帮助。我们希望孩子能成为世界中的主动者，这会给他们的生活带来更多快乐。为他人服务其实是让自己的生活变得更美好的好办法。

提升共情力

我们之所以能让父母充满希望，是因为我们对孩子开放式大脑的培养都是在日常互动中进行的。教养不只发生在我们和孩子进行有意义的严肃对话时，还常常发生在我们和他们玩耍、阅读、争论、开玩笑或出游时。神经可塑性证明任何体验都会或好或坏地塑造大脑，影响孩子成年后会成为什么样的人。

当谈到共情时，父母的说教开始了："你应该关爱……因为……"这样的说教绝不会像体验那样给孩子留下持久的印象。进行关于共情的对话当然重要，但更有效的是父母的榜样作用。父母如何做到倾听他人、考虑他人的观点、关心他人，尤其是当孩子遇到困难时父母如何理解、关心他们，这些都有助于培养他们的共情能力。当孩子看到你关心他人、在意他人的需求时，他们会认为就应该这样做，共情会成为他们自动、默认的处世方式。

但是，发展关心他人的大脑不只是教授共情或以身作则。帮助他人会使孩子感受到满足和快乐，他们能由此学会共情。不在乎他人会让他们体验到不好的感觉，懊悔自己的决定，这也能使他们更懂得共情。如果童年时本该帮助别人，但没有帮，大多数成年人会记得这种感觉有多糟糕。每当想起来，他们依然会感到后悔。这些时刻都是能培养共情力

的机会。我们的目标是塑造孩子的大脑，使他们在深层认知上重视他人，关心他人的感受。我们想调动孩子相关的神经回路，促使他们能考虑、关心他人。除了把共情教给孩子，为他们做榜样之外，我们还能怎么做？我们可以引导他们的注意力，让他们关注他人的需求。对某种体验或信息反复关注就会激活相应的神经元，加强神经元之间的联结。我们想激活与共情力相关的神经元，促进它们的联结。我们想让孩子的大脑在共情力方面形成SNAG（见图5-3）。

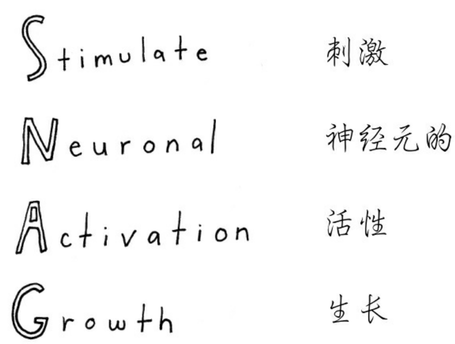


图**5-3**　共情力的**SNAG**

记住，注意力在哪儿，与之相关的那些神经元就会放电。哪里的神经元放电，哪里就会形成神经联结，由此形成大脑中的神经网络，继而形成大脑整合。当我们把孩子的注意力吸引到关注他人上时，他们的共情力就开始形成SNAG，因为这种注意模式会使神经元以提升共情力的方式放电并形成神经联结。

这就是凯文的父母在他年幼时所做的事情。他们引导凯文关注他人的感受、想法，教会他顾及其他人的情感，从而强化了他大脑中与共情相关的神经联结，使他成长为一个体贴、有爱心的16岁少年。当他们陪凯文读《老雷斯的故事》时，会问他："现在老雷斯有什么感受？为什么万斯勒把树都砍了会让他那么生气？"在与凯文一起看电影时，他们会按下暂停键，然后问他："当老黄狗举止异常时，你觉得特拉维斯为什么会难过？你认为特拉维斯应该怎么做？正确的做法是什么？"通过引导凯文留意人物的情绪和动机，他们帮助凯文跳出自我，认识到书和电影中的人物有着与凯文非常不同的个人考虑和思考。

有了故事的练习，再提到现实中的类似问题就容易多了："阿齐兹太太今天上课时更容易发火，你觉得她今天上班前可能遇到了什么事？"在日常互动的简单对话中，类似"你觉得阿什利为什么难过""我们

能怎么帮他”等基本问题，为培养第七感、共情力和增加对他人想法的了解搭设了脚手架（见图5-4）。





图**5-4**　关心他人的共情力是可以培养的

多年来在无数次类似的对话中，凯文的大脑变得越来越整合，他从自私自利的孩子成长为能关心他人、更有道德感的少年。整合的大脑激发了凯文的善良和同情心。

凯文父母引导凯文提升共情力的另一个举措是，让他感受自己的消极情绪。正如我们反复强调的，教养的目的不是让孩子成长为你想要的样子，而是允许他们成长为他们自己。培养拥有共情力大脑的目的

是给予孩子更多技能，而不是把他们变成你想让他们成为的人。

我们在前文已经谈过一些过度保护会造成的问题，过度保护会使孩子无法从失望、挫败，甚至失败中吸取教训，增长复原力。被安全气泡膜包裹的孩子的共情力也无法获得充分的发展，因为共情力常常直接源自消极情绪。当凯文的父母允许他感受悲伤、沮丧或失望，而不是在他一出现消极情绪就立即分散他的注意力或帮他解决问题时，他的共情力才能增长。因为他感受到的痛苦挣扎会在他内心开辟出理解他人痛苦的空间。当他陷入痛苦时，他的父母会陪伴他，支持他，但不会否认他的情绪或转移他的注意力。因为他们知道这有教育意义，知道健康地去感受消极情绪很重要。

在他很小的时候，比如在他奶奶离开家时，让他多哭几分钟，而不是马上用饼干转移他的注意力，来让他忽略自己的悲伤。当他长大一些面对更大的失望，比如上中学参加野外考察时被两个朋友疏远，而只能独自坐在大巴上时，培养共情力的做法是倾听他的担忧——他担心学校里每个人都不喜欢他，担心自己会永远没有朋友。在这种时候，一般父母特别想让他马上开心起来，马上提供建议，但凯文的父母没有这样做。他们首先会关爱地倾听，并让他了解痛苦是什么样的感受。他们会这样说："听起来你好孤单，你担心这次野外考察之后再也没有朋友了。这真的很令人难过。"

在凯文表达了自己的想法和感受之后，他的父母会告诉他，感受这些痛苦当然不好玩，但这有助于他理解和关心他人的孤独感和担忧。然后，他们会尝试解决问题，更多地了解情况，但这必须是在凯文体会了自己的情绪之后。

凯文的父母没有立即从消极情绪中解救他，没有让他绕开感受情绪的过程，从而帮助他提升了共情力，帮助他成为关爱他人的少年，未来成为能建立有意义的人际关系的成年人。

共情的科学

近几年，科学家对共情进行了更深入的探究。已有研究证实，人类的大脑天生就具有关爱他人的神经回路。12个月大的学步期幼儿就会试着去安慰难过、痛苦的人。学步儿虽然特别关注自己的需求和意愿，但他们依然会表现出为他人考虑和关心他人的能力，甚至会思考其他人的

感受和意图。有一项研究观察记录了研究者和18个月大的孩子之间的互动。当孩子和研究者熟悉后，研究者会假装不小心弄掉一个东西，孩子通常会爬过去帮忙捡起东西。但是，如果研究者表现为故意扔掉一个东西，孩子能分辨出这是故意的，就不会帮忙捡。可见，18个月大的孩子已经能感觉出来成年人什么时候真正需要帮助。有趣的是，研究者对黑猩猩也做了类似的实验，结果是黑猩猩不太愿意帮忙，即使它们认识研究者，把研究者视为朋友。黑猩猩并没有表现出学步儿的共情力，学步儿的大脑中显然天生具有共情和合作的神经回路。

研究者还探究了共情来自哪里，以及它在大脑中是如何发展的。例如，有一项研究指出：人类存在情绪自我中心倾向（emotional egocentricity bias），它让我们认为我们对世界的看法一定与其他人的看法类似。我们依此推论，这种自我中心倾向如果达到极致，就会造成各种问题，比如自恋、成见、缺乏耐心、不宽容、刻板以及批评和我们意见不一样的人。当我们认为自己的看法比他人更好、更卓越或者更具真理时，我们就很难尊重他人、关怀他人，这就意味着双方之间很难有令人满意的对话，很难形成有意义的关系。

成长的一部分就是逐渐有能力克服这种天生的、本能的自我中心倾向。幸运的是，我们的大脑中有一个负责连接所有大脑回路的脑区，它能使我们注意到什么时候我们的自我中心特别严重，帮助我们调整思想。这部分大脑叫右侧缘上回，它位于上层脑（见图5-5）。作为在整体功能中发挥重要作用的一个脑区，我们可以看到同时受时间和经历影响的大脑发展如何形成孩子的共情力。

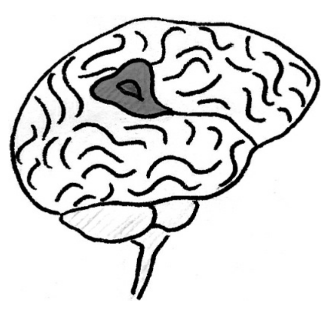


图**5-5**　大脑右侧缘上回

当右侧缘上回不能很好地发挥作用时，人们很有可能把自己的情感和境遇投射到他人身上，就像右侧缘上回还没发育好的孩子一样。但是，就像上层脑的很多其他脑区一样，通过反复关注他人的感受和体验，孩子的右侧缘上回会不断发展成熟。用得越多，就越强大。再次重

中，共情力是可以习得的能力，是可以被强化的“情绪肌肉”，是可以发展的脑区。我们思考和练习共情越多，我们的共情力就会变得越强。

一项研究有力地证明了这个观点。该项研究的研究者鼓励中学老师更有共情力地对待学生，看这会产生什么影响。美国学校的辍学率一直在上升，教育研究者想找出其中的原因。有些研究者认为原因在于零容忍的惩罚性处分制度；有些研究者认为原因在于学生缺乏自控力；还有些研究者聚焦于教室过于拥挤，老师缺乏培训。

这项研究从不同的方向进行探究。研究者让来自美国加州的五所中学的老师完成两个在线模块训练，中间间隔几个月。训练先要求老师思考学生行为不端的原因，比如青少年所处环境的社会动态，青少年的身体和大脑中发生的生物学改变、激素改变等；再让老师们了解相关研究并倾听一些学生们的故事，这些研究和故事都是证明学术成功与安全、尊重、关怀的教育环境有关的。在线模块强调当学生感到被老师关心和重视时，他们的情绪和行为会得到改善。

你大概能猜到结果：与控制组相比，要求老师考虑学生感受的实验组的辍学率大大下降。参加这种“共情训练”的老师所带学生的辍学率只是原来的一半。由此可见，共情力在解决实际问题上有巨大作用，尤其是当该问题涉及与停学率相关的消极后果时，比如长期失业，甚至刑事犯罪。

所以，当我们说共情力对人们的生活具有潜在的巨大影响时，我们是认真的。大量研究证明了关心和共情的作用所影响的不只是孩子，也包括成年人。例如，研究发现，如果医生表现出“临床共情”，病人就会觉得更受尊重，对治疗会更满意。甚至有一项研究结果显示，如果医生诊治时使用的言语中充满了理解和关怀，患普通感冒的病人的免疫系统就会变强，康复得更快。除此之外，医生的诊断也会更准确，总体医疗效果都会有明显改善，医疗投诉也会减少；而且医生对工作的满意度更高，幸福感更强。

多个领域的类似研究证实了关心他人具有积极作用，共情力能减少孩子的攻击性和行为问题，加强家庭和婚姻关系的稳定性，减少性侵事件和家庭暴力。科学证实了我们在自己的生活以及孩子的生活中看到的情况：关心他人，了解他人，能产生各种各样的积极结果，能使我们感到生活更有意义。

可见，共情力的作用就是：通过共情创造出整合的生活体验；通过共情，我们既保持了个体差异化，又能与他人建立联结。 我们和他人分享内心的主观感受，于是两个独立的个体成了共同体“我们”的一部分。我们是社会人，共情力是创造整合的生活的有力工具，它很简单，但非常重要。

你能做什么：提升共情力的开放式大脑策略

开放式大脑策略7：激活共情雷达

帮助孩子学会关心他人的最佳方法之一是，激活他们大脑中的社会参与系统，使他们能够透过共情和关心他人的眼睛来看待事情。我们把这种方法称为“激活共情雷达”。

活跃的共情雷达能帮助孩子接收他人的想法，他们就能注意到语言和非语言的信号。这有点像情绪读心术。这意味着，孩子能意识到什么时候自己话太多，什么时候别人的心情不好，或者要尽量做个有礼貌、好相处的人。这还意味着，孩子知道发现别人心情不好时，要更小心、更敏感，避免惹恼他们。当情绪雷达被激活，孩子会更留心、更愿意了解别人的心理状态。由此，他们可以更好地感受当时的情境，可以让氛围更欢乐，或者以某种方式减轻别人的痛苦，同时保持适度的利己。

能帮助孩子培养共情力、激活他们共情雷达的方法很多。就像我们在第4章中谈到的，你可以通过激发好奇心来重新定义情境，帮助孩子变得更善于发现，提出不同的问题。

当一位同学情绪失控，气愤地从操场上跑开时，孩子的第一反应是问：“他发什么神经？”但你可以激发孩子的好奇心，通过提不同的问题，帮助他们重新定义整个情境：“我在想他为什么会有那样的反应呢？”

我们可以帮助孩子重新定义情境，这样他们不会马上愤怒地进行指责和评判，而是会以好奇、接纳和友善的心态提出问题。重新定义情境的特点是提出角度完全不同的问题，这种简单的做法会为孩子，也为他们生活中的其他人创造出完全不同的体验。

角色扮演就是一种重新定义情境的实用方法。

你10岁的儿子非常生气，因为他的同学乔什像往常一样，又在手球比赛中作弊。你听过无数次这样的抱怨了，你决定来点新创意，和儿子进行角色扮演。你告诉他：“现在我演你，你演乔什。”然后，你用儿子口吻说道：“乔什，你玩手球时作弊。你明知道不能连续两次击球，却故意这么做，然后说有一个球出界了，其实在界内。”

扮演乔什的儿子很可能除了说“不是这样”之外，不知道该怎么回应。为了让儿子更深入地思考，你可以问他，他认为乔什为什么经常不遵守规则。你儿子可能会依然扮演乔什说：“我从来没有赢过，所以有时候我会作弊。”或许他会想到他了解的乔什父母。乔什爸爸经常引用文斯·隆巴迪（Vince Lombardi）的话——“赢不是一切，是唯一”，这造成乔什好胜心过强，没法接受失败。

你可能要给孩子很多次指导和推动，才能让他产生这样的认识。不过，你的扮演不一定要非常逼真。帮助孩子采取乔什的视角，你就是为他提供练习情绪读心术的机会，使他可以认识到乔什的行为背后可能是有原因的。这会让孩子变得更懂体谅，未来变得更宽容。

有时，让孩子的共情雷达更敏感的最好方法是把他们的注意力吸引到受害者或其他局外人需要帮助和支持的情境上。发生在校园里的典型例子是某个孩子被欺负。你可以假设一个情境或者运用你孩子知道的某个校园霸凌事件。大多数孩子都很容易对受害者产生同情。这时，你用一个简单的问题就可以达到引导的目的：“你认为他为什么总被欺负？”你可以引导孩子讨论在受到威胁或欺凌时，最好的回应是什么。这同样适用于孩子被嘲笑、冷落或排挤等类似情况。引导孩子思考处于某个立场时的感受，能帮助他更好地使用共情雷达（见图5-6）。

不要评判



教孩子运用好奇心



图**5-6**　激活共情雷达

共情力的提升同样可以通过你和孩子的日常互动来实现。你可以和孩子进行关于共情的比较严肃的对话。但是，通常你只需要利用日常情境，不断给孩子提供为他人考虑的机会。例如，我们认识一位经常照看孙子孙女的奶奶。每天晚上睡觉前，她会与孙子孙女一起进行“祝愿平安祥和”的仪式。他们一起说：“愿我的朋友卡金卡平安，今天在学校里她看起来很难过。”或者说：“愿那些没有干净水可以用的人平安。”和孩子一起头脑风暴，想一想有多少人为他们的晚餐付出了劳动。这是促

使孩子学会关心他人的另一个好方法。关心他人的感受能够开启微调共情雷达的新机会。

生日和其他节日同样是引导孩子考虑他人需求的机会。我们注意到现在的生日聚会有一种趋势，尤其是对于大孩子而言，那就是不给过生日的孩子送礼物，而只送贺卡。这种趋势当然没什么不对，但这无法像送礼物那样给孩子提供提升共情力的机会。若是送礼物，孩子不得不考虑朋友想要或喜欢什么样的礼物，这同样适用于送祖父母、叔叔舅舅或姑姑姨妈礼物时。而比起给别人买礼物，自己去给自己买礼物和让每个人在贺卡上签名就简单多了。你应该让孩子挑选礼物，然后用彩纸和胶水亲手制作贺卡，这样他们不得不思考如何能让他人开心。这会有效提高共情雷达的敏感性。

开放式大脑策略8：丰富共情语言

培养共情力的另一种方法是教给孩子表达关心的语言。即使孩子具有共情力，对他人能感同身受，也常常不会表达他们的共情。所以，我们需要教给孩子更多的共情语言（见图5-7）。

告诉孩子，指责和批评会引发很多问题



应该从“我”说起



图**5-7**　教给孩子共情语言

有时，是让孩子了解有效情绪沟通的基本原理，比如当某人很伤心时，先不要提供建议，而要先倾听。有时，是教给孩子经过实践检验的方法，比如从“我”说起，主要说“我”的感受，不要说你对“我”做了什么。“你没有把蜡笔放回去，这让我很生气”比“你总是弄丢蜡笔”更有效。

道歉的情况与之类似。当你的女儿不小心把弟弟推进泳池后，

说“对不起”也能表达歉意，但教她说一说弟弟的感受就能更好地表达关切。比如这样说：“我原本以为这会很好玩，但现在我知道你在落水前没机会吸气时，一定很害怕。我不应该这样做。”帮助她丰富共情的语言不仅有助于让她的言辞里蕴含更多关怀，而且能SNAG她的大脑，提升共情力。

我们能够教给孩子的最重要的共情技能之一是，当有人感到痛苦时，我们如何表达爱。我们希望帮助孩子留意别人什么时候感到痛苦，并告诉他们如何表达关切。对于年幼孩子的期望目标只不过是能说一说自己类似的经历，表达同情。这里有一个非常好玩的例子。蒂娜三岁的儿子叫本，他有个朋友叫安德鲁。安德鲁跟本说，他的狗最近死了。为了表达同情，本说他的两条鱼最近也死了。说完本沉默了一会儿，显然在努力回忆他和妈妈把死鱼扔进马桶，用水冲走的细节。然后他问安德鲁：“你家真的有那么大的能冲走狗的马桶吗？”

我们能够教给孩子的最重要的共情技能之一是，当有人感到痛苦时，我们如何表达爱。

最棒的是，孩子愿意说一说和别人类似的经历来表达同情。随着长大，他们会想要提供有意义的帮助。他们的第一反应通常和我们类似：为感到痛苦的人提供建议，如“你应该如何如何”；或者试图减轻他人的痛苦，帮助他们看到好的一面，如“至少你还有另外一条狗”。这些善意的回应说明孩子会关心他人，我们应该表扬他们的善意。但是，教授共情不能只教提供建议或发现他人好的一面，还要教他们如何倾听、陪伴和分享情感。 我们想教给他们这样的话：“那一定非常令人痛苦”“我不知道该说些什么，但对发生的事情感到很难过”（见图5-8）。



图**5-8**　教孩子如何表达爱

在教给孩子共情语言时，我们一定要避免对孩子期望过高。即使是成年人，在心烦意乱时也很难有效地表达自己的情感。通过练习，年幼的孩子也能运用基本的共情沟通技能。当孩子学会了基本的共情语言，他们就为更深层的人际关系做好了准备，为成年后拥有更丰富、更有意义的人际关系搭设了脚手架。

开放式大脑策略**9**：扩大关心圈

当谈到培养关心他人的开放式大脑，我们通常想到的是教孩子关心他们身边的人——家人、朋友、同学等。但是真正的共情超越了只是关心我们身边的人和我们爱的人。培养关心他人的开放式大脑旨在扩大“关心圈”，增加对超出直接接触范围的人的关心。

我们可以用各种方法扩大孩子的关心圈。这些方法主要归结为让孩子接触他人的内心世界——让他们意识到自己可能注意到或没注意到的事情。当你所住的地区遭遇热浪来袭时，和孩子说一说无家可归的人会多么口渴，多少人会因为没有空调而受罪。然后一起思考他们是什么样的人，你们能提供什么帮助。或者，在下雪时，引导孩子想一想哪些邻居需要人帮忙清理人行道或不方便去商店买东西。如果我们能引导孩子意识到周围人的需求，他们中的大多数都很乐意帮忙。

参加志愿活动和社区服务是让孩子了解他人的困难的好方法。如果你担心孩子在自己的小天地里长大，不了解人间疾苦，那可以带他去福利院、养老院或医院看看，一起去做志愿者。但一定要注意孩子的年龄和发展阶段，不要超出他们的能力承受范围。让孩子了解和关心他人痛苦的最佳方式之一就是让他们亲眼看到。一旦意识形成，它就会自动生

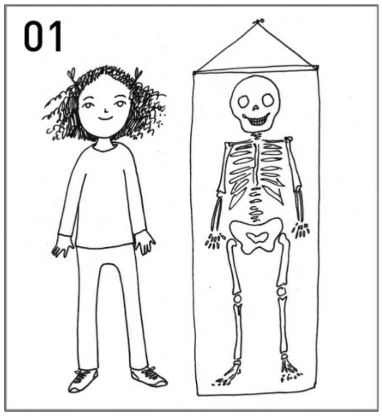
长、发光。

你还可以带孩子接触与你社会背景完全不同的人，由此扩大孩子的关心圈。可以参加某些体育活动或其他活动，使孩子能接触来自各种社区的孩子，这样孩子就会认识各种不同背景的人。美国大多数城市都有比较独立的国际社区。带孩子去那里的餐馆、图书馆或教堂，认识那里的人。不要带着旅游者猎奇的心理，而应该以开放的心态学习、了解其他人为人处世的方法。

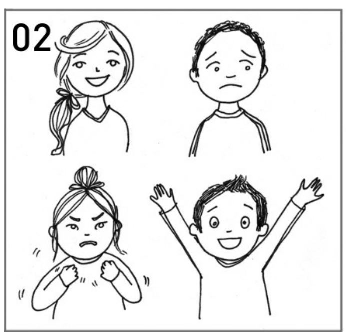
对于如何扩大孩子的关心圈，不存在唯一的标准答案。关键在于寻找机会，让孩子接触更多人的观点和需求——包括他们认识的人和没有你的提示就不会想到的人。

亲子互动　把共情教给你的孩子

培养关心他人的开放式大脑要从帮助孩子跳出自己的视角，考虑其他人的感受开始。我们发现教孩子“以他人之心去看”是很有效的方法。



当你看着一个朋友，你可以看到他长什么样。如果照X光，还可以看到他的身体内部。



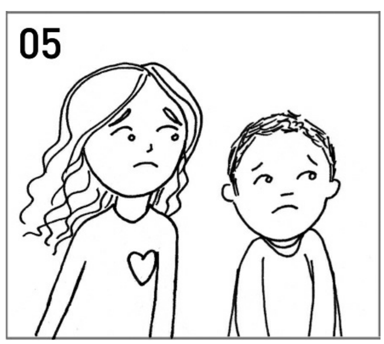
但是你知道你还可以用你的心去看吗？当你关注另一个人的情绪时会发生什么，比如，他是开心还是难过？是兴奋还是生气？



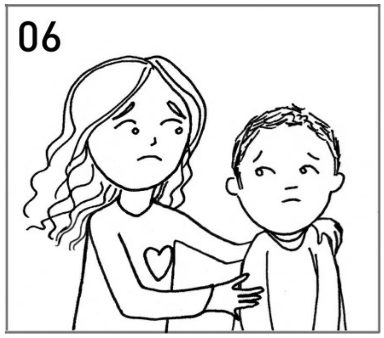
当你用心去看一个人的时候，你不仅会注意他的脸，还会注意他的身体。通过身体语言，你能判断出他的感受吗？



他叫卡特尔。如果你觉得他看起来很伤心，那你说对了。他伤心是因为学校里一个大男孩欺负他，把他推倒了。



卡特尔没有告诉洛蒂，他很难过，但洛蒂用心去看，她看出来了。她知道弟弟的心情，为他感到难过。



因为她是用心去看弟弟，所以她知道她应该关心一下弟弟。她问了弟弟的感受，两个孩子决定找妈妈，看如何处理霸凌。



下次当你身边有人感到痛苦时，你要用心去看。注意他们的感受。如果你能觉察到另一个人的内心世界，你可能就知道应该怎么做了。

父母成长　如何提升自己的共情力

我们探讨了如何教给孩子共情的语言，使他们能表达对他人的关心，这会进一步强化他们同情、关爱他人的能力。现在我们想给作为成年人的你介绍一种方法，当你在生活中遇到陷入困境的人时，可以用这种方法来应对。这种方法的关键在于你既要保持自我的差异化，又要去了解他人的感受。整合是慈悲的共情的核心，研究显示当我们帮助他人，而不是把他人的痛苦看作自己的痛苦时，我们才能在关怀他人的同时保持平静。失去差异化的情绪共鸣会导致身心疲惫和封闭，如此我们哪还有能力帮助他人。

提升自己的共情力的重点之一是培养对自己的共情，也有研究者称之为"自我同情"。父母可以学着对自己好一点，支持自己，不要对自己太苛刻。我们善待自己的行为会给孩子起到示范作用，使他们学会正确对待自己的方式。

对自己共情是一种积极态度，这不是不自律或降低自我要求。想一想你是怎么和自己的好朋友交流的。你敞开心扉倾听他的表达，不会随便评论，陪着他，以接纳的态度对待他所说的话。你对好朋友充满同情和友善，不是吗？友善被视为是对另一个人的脆弱性的尊重，支持他但不求回报。同情是我们感知另一个人的痛苦的方式，思考怎么帮助他，让他感觉好起来，然后采取行动，帮他减轻痛苦。我们会对犯了错误的朋友说"没什么，我也做过同样的事"或"有时候人就是会这样"。

研究者克里斯汀·奈弗（Kristin Neff）提出了自我同情的三个重要的方面：留心，关爱，知道自己是人类社会的一部分。在培养自我共情的三要素时，你也会形成对内的友善和同情，并可以教给孩子。难道你不想孩子和他自己的关系是关爱和支持性的吗，就像他和一生最好的朋友的关系？这就是用开放式大脑的方法培养持续一生地对自我的共情。

开放式大脑，开放式成功

当你思考成功对于孩子的意义时，你想到了什么？我们在本书里介绍了开放式大脑的成功，这种成功基于帮助孩子忠实于自己，同时引导他们的能力培养，使他们能平衡、坚忍、有共情力和洞察力地为人处世。当孩子能开放而接纳地对待自己的经历，欢迎新的挑战和机会，珍视好奇心和冒险精神，在经历逆境后对自己的优势和喜好有更充分的认识时，他们将会获得真正的成功。

但是我们要认清的是，这种“真正的成功”也许不符合现代社会对“成功”的定义。有一种“成功”驱使着很多家长和学校的行为，它不是建立在由内而外评价上的成功，而完全源自外部的评价。这种外部的评价让人们常常会感到失败，觉得自己有缺陷。现代的一些社会评价和学校环境使儿童和青少年处于一种僵硬的、基于恐惧的防御式大脑状态。他们会认为：“我取得的成绩是衡量自我价值的唯一标准。”这是防御式大脑的思维，因为它对替代性的或探索性的观点完全封闭，这些观点可能不仅会改变过程，甚至会改变目标本身。它造成人们既没有平衡性，也没有复原力；既缺乏洞察力，也缺乏共情力。

我们不赞成这种防御式大脑的思维，不是因为它会导致失败。聚焦于外部成就甚至能造就极其符合社会评判标准的成功，比如因为成绩优异、体育或艺术成就受到老师或其他成年人的好评。这些外部的衡量标准以及可见的目标会促进这种成功。人们为了符合既定的规则和标准投入了大量时间和精力，而不是在探索我们到底是谁、什么能带给我们快乐和满足的过程中进行冒险，尝试新事物。严格遵循世俗评价规则通常是赢得老师和其他权威人物认可的最确定的方法。

但是，我们希望孩子达到的真正成功显然不是别人的认可。我们的核心目标不是帮助孩子变得善于取悦别人，尤其因为这意味着会让孩子失去来自探索、想象、好奇心和其他冒险的意义和乐趣。我们当然希望孩子在学校和各种活动中能表现良好，就像我们希望教给他们社交技能，使他们能与人和睦相处，在各种环境中都能舒服自在一样。无论是成绩优异、竞争力强的孩子，还是成绩不好的孩子，获得他人认可都不

是人生的最终目的。我们不希望孩子将这种外在动机作为他们重要决定的判断标准。

难道我们愿意孩子无法认清自己，无法找到对他们来说最重要的事情，不知道什么能让他们有成就感，什么能给予他们意义、联结和平和，什么能使他们获得真实的幸福吗？在追求真实幸福的过程中，孩子也可以取得很大的成就，也会获得很多认可和荣誉。而且，他们的动机来自内心，而不是为了取悦他人。

如何帮助孩子获得这种内在的成功？对父母来说，这始于承认和尊重每个孩子的自我。每个孩子的心里都有一个火花，这是独特的性格和各种经历的结合。我们希望让这个火花越烧越旺，帮助孩子变得快乐、健康，努力成为他们能够成为的最好的自己。防御式大脑的反应性会遏制好奇心，会扑灭孩子内心的火苗。与之相反，开放式大脑为灵活、坚忍和力量创造条件，让每个孩子独特的火花能被点燃，能越烧越旺。

重视孩子的内在火花

“内在火花”将我们带回那个古希腊词eudaimonia，它的意思是“圆满丰盈的幸福”，指的是充满意义、联结和平和的生活。这个词道出了开放式大脑的含义。前缀“eu-”的意思是“真实的”或“美好的”。“daimon”指的是我们具有的内在火花或真实自我，就是作家伊丽莎白·莱塞（Elizabeth Lesser）所说的内在本质，它是“每个人内在独特的品质，它很强大，发着光”。作为父母，我们是孩子独特的内在火花的守护者。当我们把“eu-”和“daimon”结合起来，就得到了圆满丰盈的幸福。它关系到真实而美好的生活品质，这源自承认并尊重我们独特的内在本质。

难道你不希望孩子成年后能体验源自对内在本质认识的这一切？就如莱塞所说：“认识自己内在本质的人具有类似的特点。他们既温和又强大。他们不会过分在意别人怎么看他们，但非常关心他人。他们和自己联系紧密，也因此可以开放地对待他人。”这准确地描述了开放式大脑型成功，就像eudaimonia是希腊语的“开放式大脑”一样。

开放式大脑教养法就是帮助孩子始终紧密围绕其内在本质，形成真实的内在指南针。用莱塞的话说就是，对内在指引具有强烈意识和尊重的人“平和自在，不伪装，不矫饰，表里如一”。想象在为人父母的过程

中，你可以坦诚地对孩子说：“最后你会由衷地认识到，你最可以信任的是你真实的自我。”

开放式大脑通过这种方式给予你的孩子内在的力量，由此可以形成内在的指导原则—— 圆满丰盈的幸福状态。内在火花不是固定不变的存在，每个人的内在本质也不是永远不变的。我们应该认识到每个人都可以找到内在动机的焦点，都可以尊重内在真实地活着的感受。与内在本质的联系和圆满充盈的幸福感，会让生活充满意义、联结和平和。

生活充满意义的你会知道自己人生中真正重要的是什么。联结就是以开放的心态与他人、与自己进行交流。平和是获得平静稳定的情绪的能力，能够感受丰富的情绪并达到平衡，拥有丰富的内在和良好的人际关系，这些生活使我们能够做自己，使我们知道自己能成为什么样的人。

开放式大脑的反应方式能让孩子为真正成功的生活由内而外地做好准备，他们会对内在指南针有深入的认识，从而找到自己的意义感和价值感。这意味着重视内在的旅程，而不是只关注最终的目标。这意味着珍视过程甚于结果，鼓励合理的努力和探索，而不只是鼓励外在可测量的成就。如果我们把狭隘的成功定义强加给孩子，这一切就不会发生。相反，我们应该帮助孩子发现真实的自己，这样不仅能让他们成功，而且这种成功源自他们的天赋和意愿，也契合他们的天赋和意愿。

重新定义成功

现在，想一想自己的孩子。你对他们有什么期望？所有父母都希望孩子幸福、成功，但幸福和成功到底是什么？外在的认可和荣誉没什么问题，比如好成绩、音乐奖项、体育成就等；但是我们担心的是它们对成功的定义太局限。我们看到很多父母只关注有形的外在成就，疏忽了和孩子的情感交流，疏忽了帮助孩子形成开放式大脑的内在指南针，别人的期望成了孩子唯一的方向。我们担心不使用开放式大脑的教养方式有时会让我们付出巨大的代价。

这就是为什么我们认为应该扩大成功的定义。开放式大脑的成功当然给外在的成就和荣誉留有空间，但它始终关注着长期目标，那就是基于平衡力、复原力、洞察力和共情力，发展孩子的内在指南针。开放式大脑的成功最终是帮助孩子发展整合、联结的大脑，这样他们的生活中

会有丰富的人际交往，会和世界进行有意义的互动，会情绪平和。换种说法就是，开放式大脑并不妨碍你的孩子取得成功或有优异的表现。但是它能避免防御式大脑造成的很多短期和长期的缺点和代价，比如短期的焦虑和逆反性，长期的不够平衡，缺乏韧性、自我理解和共情力。开放式大脑的成功聚焦于过程，而不是外在强加的某个目标，这个目标可能不符合孩子的特点和意愿。

> 开放式大脑的成功当然给外在的成就和荣誉留有空间，但它始终关注长期目标，那就是基于平衡力、复原力、洞察力和共情力，发展孩子的内在指南针。

你能读到这里，说明开放式大脑的理念能吸引你。你很在意帮助孩子建立健康的自我意识：有发展稳固人际关系的意愿和能力，关心周围的人；也有应对人生中不可避免的痛苦和挫败的复原力；还有做正确的事的意愿，想过有意义的生活，甚至为此愿意冒险。你想让孩子的内在火花烧得更旺，这样孩子会发现什么能给予他们快乐和成就感，如何能充分利用他们独特的天赋和才能。这就是真正的成功。

但是，通过养育我们自己的孩子，通过每年和成千上万的父母们交谈，我们知道父母们很容易被另一种“成功”诱惑。即使你下决心要从开放式大脑的角度来教养孩子，你依然会发现同辈和担忧对你的影响超出了预期，或者发现你在让孩子替自己生活，相信孩子的成功就是你自己的成功。在很多地方，成就和成绩都非常受重视，让人很难聚焦于开放式大脑的原则。例如，强调平衡的生活方式，不要把孩子的时间安排太满，给孩子留更多休息时间，这样做，在孩子很小的时候还比较容易。但是，随着孩子长大，同伴竞争、担心我们不严格会害了孩子、社会文化的影响以及社区或学校对孩子的期望，都会干扰我们的判断。因此，很多家长一旦踏上“成功跑步机”就下不来了，为了追赶外在评价的成功，他们逼着自己、孩子和全家人越跑越快（见图6-1）。



图**6-1**　成功跑步机

很多父母不知不觉中接受了一些含糊而可疑的成功假设，比如上了名校就可以保证人生成功，所以他们也逐渐接受了同样含糊而可疑的教育理念，比如，作业越多，学到的知识越多。有些父母即使负债也要给孩子聘请私教和一对一老师，他们报名参加每一个可能让孩子全面发展，使孩子离名校更近一步的辅导班。在孩子刚学会走路、说话甚至在还没学会走路、说话时，这些愿望就开始支配父母们的养育决定。于是，家庭生活开始围绕着结构化的日程安排、课外活动、语言课程、专业训练，等等。看一看这台令人精疲力竭甚至具有破坏性的"跑步机"吧，接下来会怎样？他们又在孩子已经很满的日程里塞进心理课程，希望这样他们可以更好地管理由其他忙乱的日程安排所造成的压力。

这是否引起了你的一点共鸣？如果是，那你并不是唯一有共鸣的人。很多家长在教养孩子的路上感到身心疲惫、难以招架。为了达到符合外部标准的成功，相应的生活方式和价值观驱策着他们和孩子不停奔跑。虽然我们可以理解父母的初衷是想保护孩子，但现实是这个美好的意愿被误导了，因此父母们常常会困惑，为什么他们的孩子没有对自己的坚定认识，对进入社会如此没有准备。防御式大脑对成功和成就的定义在驱使着家庭、学校以及从中获利的机构，这和"儿童茁壮成长需要什么"的研究结果背道而驰。一些幼儿园甚至会给孩子留作业，帮助他

们为严苛的小学做好准备，而这个年龄的孩子甚至还拉不好外套的拉链，打不开奶酪条的包装盒。

如今很多专家在谴责和担忧优秀学生中常见的焦虑和抑郁，更不用提那些“后进生”了。由于过于强调成就和外部动机，很多孩子的童年变得充满压力和焦虑，孩子们努力迎合家长和学校对他们的期望，无法在成长过程中自由地发展和探索。即使在班级里名列前茅，他们也感受不到圆满丰盈的幸福，而只会觉得自己不够好。由于生活中只有一种衡量成功的外在标准，因此在谈到真正有意义和重要的事情时，他们脑中一片空白。孩子不爱学习，感觉不到教育带来的提升感，不能通过玩和探索进行最有效的学习，而是感到被各种课程和活动压迫着，无法喘息。对外部成就的过度关注会影响家庭生活，破坏开放式大脑，扑灭内在火花，而孩子的好奇心、创造力和对学习的热爱都源自内在火花。 过度关注会侵蚀童年、破坏良好处世方式的说法不是危言耸听。

在和父母们交谈时，很多父母表示他们不赞同给孩子留那么多作业，他们常常觉得孩子的负担太重，日程安排得令人难以喘息。他们并不认同这种疯狂的竞争。研究也支持了他们的看法，当作业超过一定数量，除了会剥夺孩子的睡眠之外，没有任何其他作用。但是从这个“成功跑步机”上下来又会让父母们担忧，担心只有他们的孩子跟不上，从而失去竞争优势。这令他们害怕，他们不想让孩子受到不公平的对待，不想失去任何机会。正如一位父亲所说：“我听说过这个研究，我也愿意减轻孩子的负担；但我们需要面对现实，我不愿用孩子的未来作为赌注。”

因此，这些父母本着为孩子提供最好条件，保护未来选择权的精神，继续在孩子的日程里塞入课程和活动，继续让孩子点灯熬夜，而一切都是以成功为名。但是，他们所提供的并不能帮助孩子培养成长型思维，也不能帮助孩子养成应对逆境所需要的坚忍精神。这些父母不是花时间和孩子一起体验开放式大脑时刻，而是担心没有给予孩子“所有有利条件”。他们认定让孩子掌握一项技能，如艺术、体育、学术等，是对孩子做的最好的事。因此，没有时间或空间留给玩耍、想象、探索或亲近大自然，而正是这些能带来真正的成功和内在的平和与快乐。

蒂娜清楚地记得几年前她发现自己在“成功跑步机”上奔跑的情形。

> 在她和两岁的儿子要去参加主题为“妈妈、音乐和我”的课程时，她发现儿子趴在客厅的地板上，全神贯注地研究一些嵌

套水杯。想到他们有可能要迟到，而且让儿子放下他钟爱的水杯肯定会引发一场争执，她就开始感到沮丧。

但是在发动争执前，她克制住了，笑话自己为了准时参加两岁孩子的充实课程而焦虑，而塑料水杯已经让儿子感到很充实了。她放下她的手袋，脱掉鞋子，坐在儿子旁边的地毯上。她和他一起好奇地探索，为什么这些杯子能如此完美地嵌套在一起。这个举动避免了不必要的争执，但我们也不能总让孩子随心所欲。

孩子在童年时期要认识的最重要规则之一就是：我们并不能总是得到我们想要的。我们在这本书里反复提到了这个观点。但是在当时的情况下，蒂娜没有理由和她年幼的儿子发生争执。他们在地板上共度的时光比和其他孩子一起唱几句学校教的儿歌有价值得多。

我们不能总让孩子随心所欲。孩子在童年时期要认识的最重要规则之一就是：我们并不总是能得到我们想要的。

我们俩都承认，很多时候我们会错失这样和孩子共度的机会。所有的父母都是如此。有时候因为我们太忙，没有注意到孩子当时的需求，没有参与他们感兴趣的事情，没去了解他们在关注什么，没有分享他们探索时的激动心情。有时候因为我们努力“充实”我们的孩子，忽视了他们的内心世界，这说明我们在做具体的事情上投入得太多，没有真正地陪伴他们或者思考他们真正需要什么。在这个例子中，蒂娜能够检讨自己，从“成功跑步机”上下来。通过这样做，她可以和儿子亲密互动，这是按时去参加课程所得不到的，而且那样做会损害孩子天生的好奇心。

即使孩子长大一些后，把他们的所有时间都投入到大提琴课、排球培训班、课后辅导班上依然会造成严重的不良后果。我们应该认识到孩子的基本需求，让孩子做孩子，让孩子有时间玩。这样他们的好奇心和激情才能得到滋养，才能继续生发，否则就会受到抑制，逐渐关闭。尽管父母们出于好意，但课外班和课外活动常常对大脑和心理的发展起到反作用，它们其实会限制真正的发现、成长、目标、幸福和自我理解。父母的努力常常出人意料地产生了反效果，使孩子对一项本来他们能擅长和喜欢的活动产生反感。

为什么充满关爱、好心好意的父母也会像很多家长一样这么做？其中一个原因是外部目标是我们能够看到的，可以用具体的方法对它们进行衡量。这让我们能够获得一种掌控感，具有心理学家所说的能动作用，它是选择和行动的来源。这会让我们感到自己充满了力量。有了外部目标，我们可以选择一个方向，让孩子向着它前进，看我们是否能到达那里。内在目标——　培养情绪调节能力、复原力，了解内心世界，培养好奇心、创造力和慈悲心，以及鼓励对他人的洞察和关心，都是孩子内在的特点，通常不容易被识别。内在目标是社交商和情商的关键，也是培养坚忍和复原力的关键，但我们看不到它们，甚至很难衡量它们。所以我们常常会选择简单的道路，跳上外在的“成功跑步机”，进入实现外在目标的激烈竞争，看不到我们可以追求的内在目标，甚至不知道内在目标的存在。

能够被衡量的是什么？平均成绩、标准化测试分数、大学录取。这些本身不是糟糕的目标。但是当对它们的重视程度超过了对发展孩子内在指南针的重视时，就会产生深层的、持久的，有时是毁灭性的消极后果。例如现在的青少年比以前更焦虑、更有压力、更抑郁。在面对不确定的世界时，由于成长过程中只关注外部成就，没有被给予平衡、复原力、洞察力和共情的开放式大脑技能，他们不得不以糟糕的准备状态迎接未来人生的挑战。

最后，我们认为让孩子参加各种活动和课程并不会有问题。丰富性是孩子生活中重要的一部分。通过体育运动、音乐课和其他课程，孩子可以培养社交技能、自律能力和其他带给他们自信和竞争力的能力。　我们承认成就或掌握知识很重要，学习成绩优异也很重要。尤其是如果孩子对某个科目特别感兴趣，我们当然要鼓励。但是，我们也必须考虑“代价是什么”“这是为了我还是为了孩子”等问题。

防御式大脑型成功

丹尼尔认识一个年轻人，让我们叫他艾瑞克吧。他是“防御式大脑型成功”并伴生各种缺点的典型代表。最近，艾瑞克从一所顶尖名校毕业了，他取得了很多荣誉和成就。在此之前，他在预备学校里一直保持着一流的平均成绩，还是位体育明星，并参加了春季音乐剧的演出。他在大学里也成绩优异，毕业后立即找到一份梦寐以求的高薪工作。

> 最近，艾瑞克和丹尼尔说，他感到迷茫，不知道自己到底是谁。尽管他接受了非常好的教育，取得了亮眼的成绩，但依然充满了疑惑，需要进行大量的自我发现和发展。在成长道路上他获得了很多荣誉和奖励，多到可以把他的大办公室装饰满，但他还是没有找到人生的目标感。

虽然，艾瑞克还很年轻，有很多时间去发现他是谁，发展他的开放式大脑，但是，这位才华出众的年轻人直到最近才刚刚开始提出有助于发展内在品质的问题，而这些内在品质对充满乐趣和意义的人生来说至关重要，这还是让人感到有点遗憾。艾瑞克的内在指南针还没有形成，他感觉生活失去了平衡。此外，他缺乏必要的复原力，复原力有助于他经受住存在主义的暴风雨，对自我认同的疑惑引发了这场暴风雨。在多数人看来前途无量的事业刚刚起步时，艾瑞克却不确定自己是否想从事这份工作，不知道什么想法和可能性会令他兴奋。

无论在艾瑞克年幼时，能让他情绪和头脑兴奋起来的事物，即内在火花是什么，现在都处于休眠状态，在等待被重新点燃。令人难过的是，艾瑞克的父母只关注外在成就，没有留意他的内在体验。在艾瑞克的童年和青春期，他的父母几乎没有采用任何开放式大脑的教育方式。在艾瑞克一步一步取得各种外在的成功时，他的内在火花被扑灭了。现在，艾瑞克处于成年初期，生活中没有圆满丰盈的幸福。艾瑞克知道如何取悦他人，但不知道如何引导自己找到生活的意义。过于重视容易衡量的外在价值和结果损害了内在价值，而能带来真正持久成功的正是内在价值。

再次强调，艾瑞克取得的“成功”没什么不好。我们不是在反对专注的努力、良好的学习习惯和名校，而是想表达，学术和事业上的成就只是成功的一部分。这是一种狭隘的成功，不需要追求真实的幸福和有意义的生活就可以实现的成功。

而且，这种狭隘的成功很可能根本不符合孩子的本性。我们都知道专制而强势的父亲是什么样，他会强迫没有运动天赋的儿子从事体育，尽管孩子想从事音乐或戏剧。把学术或事业目标强加给显然有其他目标和愿望的孩子难道不会有问题吗？如果你处于青春期的孩子对取得优异的成绩特别有热情，那你应该尽力支持这份热情。但是，在这样做的时候，依然要注意提供有益健康的“心智营养餐”，依然要注意帮助孩子发展他们自我的各个方面，发展开放式大脑。

这就是为什么我们说纪律、成就和成功等概念的参数需要被完善，以适应儿童及其大脑的良好发展。现代研究相信真正的心理健康，比如开放式大脑的幸福和成就，并非源自追求某项专业成就，而来自广泛的兴趣和追求。因为丰富的挑战和大脑各个部分的发展有助于整个大脑的成长与成熟，所以开放式大脑对孩子的成长最有利。

测一测：你在激发孩子的内在火花吗？

在本书接近尾声时，思考一下你们家的日常生活和互动是否在鼓励和促成孩子开放式大脑的发展。问自己：

1. 我是否在帮助孩子发现他们是谁，他们想成为谁？

2. 孩子参加的活动能否保护他们的内在火花，让它越烧越旺？这些活动有助于发展平衡力、复原力、洞察力和共情力吗？

3. 家庭的日程安排如何？我是否给孩子留有体验的时间，使他们可以学习、探索、想象，还是孩子的日程太满，让他们没时间放松、玩耍、创造、满足好奇心、做孩子该做的事？

4. 我是否过于强调分数和成绩？

5. 我是否让孩子们感到他们做了什么比他们是谁更重要？

6. 逼迫孩子做得更多或更好是否破坏了我们之间的关系？

7. 什么是我们争论、关心、投入时间和精力的事情？我和孩子们交流这些价值观的方式如何？

8. 我和孩子交流的方式有助于他们内在火花的燃烧还是会扑灭它们？

这些是我们在整本书中探讨过的关于开放式大脑的问题。问一问自己我们把钱花在了哪些方面，我们的日程安排是怎样的。我们和孩子争论最多的事情常常能揭示我们认为重要的和我们实际重视的事情之间的不吻合。如果你也像大多数父母一样，你会发现在很多时候你在激发孩子的内在火花，督促他们发展强健的开放式大脑。但在另一些时候，你们的互动和日常生活并没有支持孩子的火花，甚至有扑灭它们的危险。

对我们来说，这其实很简单，虽然不一定容易。帮助孩子培养开放式大脑的目标可以总结为两个：

1. 允许孩子成长为他们自己，而不是把你的需求、愿望和设计强加给他们。
2. 留意孩子需要你帮助他们培养能力、获得工具的时机。这些能力和工具是孩子们茁壮成长所必需的支持。

如果我们能聚焦于两大目标，尊重每个孩子独特的内在火花，同时教给他们获得内在指南针和美好生活所需的能力，我们就会创造一种环境。这种环境有助于孩子创造充满快乐和意义的人生，也就是具备开放式大脑的人生。

这就是圆满充盈的幸福和真正的成功所在：让孩子有机会了解自己是谁，追逐他们的愿望和热情，拥有丰富充实的人生。帮助他们培养自我调节的平衡力、克服逆境的复原力、了解自己的洞察力和关心他人的共情力。这些是通过培养开放式大脑可以获得的能力。如果你支持孩子发展这些能力，就会引导他们走向真正的成功。他们依然会面临各种挑战，但是当他们遇到或大或小的困难时，他们会拥有应对的力量，清楚地知道自己是谁及信念是什么。

我们深切地希望，你能逐渐体会到开放式大脑教养法帮助你和孩子有效沟通与联结，有助于培养孩子的复原力和内在力量，且这些力量的作用将持续一生。通过不断塑造开放式大脑，你的孩子会获得圆满充盈的幸福，会形成帮助他们感知自己天赋的内在指南针。这既能让他们保持热情，又能使他们在面对挑战时坚韧不拔。

当孩子具有目标感时，开放式大脑会被进一步强化。而当孩子意识到帮助他人能够带来深层的意义和联结时，他们就会产生目标感。每个孩子获得这种意识的方式各不相同。随着不同人生阶段的展开，方式也会改变。这是多好的结合啊，不仅把开放式大脑引入孩子的生活，而且引入他们和他人的互动中。我们希望这本书在你的教养旅程中，也能帮助你形成开放式大脑的力量和内在指南针。享受这个旅程吧！

附录　开放式大脑知识要点

开放式大脑表现

◎　灵活、好奇、坚忍，愿意尝试新事物，甚至愿意犯错。

◎　对这个世界、对人际关系有开放的态度，这有助于我们的社会交往，有助于我们理解自己。

◎　培养内在指南针，走向真正的成功。因为内在指南针能让孩子洞察自己的内心世界，激发整个大脑，充分实现其潜能。

防御式大脑表现

◎　反应性、恐惧、刻板、封闭，担心犯错。

◎　只关注外在成就和目标，不重视内在尝试和探索。

◎　有可能获得荣誉和外在成功，但严格遵守传统，维持现状，变得擅长取悦他人，损害了好奇心和乐趣。

开放式大脑的四大基本特质

平衡力：保持情绪平稳，并调节行为和大脑状态的能力，是一种可以习得的能力。

◎　使人进入绿色区，孩子在绿色区会感到平静，感到对自己的身体和决定有控制力。

◎　当孩子生气时，他们会偏离绿色区，进入混乱疯狂的红色区或封闭刻板的蓝色区。

◎　找到“整合平衡点”，父母们就能实现平衡。平衡来自适当的差异化和联结。

◎　开放式大脑策略1：科学睡眠—— 提供足够的睡眠。

◎　开放式大脑策略2：健康心智餐盘—— 平衡家庭日程表。

复原力：随机应变，足智多谋，使我们能坚强而清醒地战胜挑战

◎ 短期目标：平衡（恢复绿色区）。长期目标：复原力（扩展绿色区）。两个目标都能使我们从逆境中振作起来。

◎ 行为即沟通，因此不要只想着消除有问题的行为，而应该倾听行为传递的信息，然后培养相应的能力。

◎ 孩子有时需要你推一把，有时需要你拉一把。

◎ 开放式大脑策略3：良好的亲子关系—— 让孩子感到安全、被关注、被安慰、可靠。

◎ 开放式大脑策略4：培养第七感—— 告诉孩子如何改变他们的视角，使他们不会成为情绪和情境的“受害者”。

洞察力：能够向内看，理解自己，运用获得的认识，做出明智的决定，更好地掌控生活

◎ 观察者与被观察者：观众在观察球场上的球员。

◎ 暂停的作用在于使我们可以选择如何应对某个情境。

◎ 开放式大脑策略5：重新定义困境—— 问孩子更倾向于哪种牺牲。

◎ 开放式大脑策略6：避免红火山喷发—— 教孩子在情绪爆发前暂停。

共情力：能够认识到每个人不仅仅是“我”，还是相互联系的“我们”的一部分

◎ 就像其他技能一样，共情力可以通过日常的互动和体验来培养。

◎ 它涉及理解他人的观点、关心并帮助他人。

◎ 开放式大脑策略7：激活共情雷达—— 激活社会参与系统。

◎ 开放式大脑策略8：丰富共情语言—— 提供表达关心的词汇。

◎ 开放式大脑策略9：扩大关心圈—— 让孩子更多地注意到亲密关系之外的人。

丹尼尔的致谢

感谢蒂娜，和你一起写书是人生一大乐事，我想表达对你和斯科特（Scott）的感谢，你、我、斯科特和卡洛琳· 韦尔奇（Caroline Welch）组成的四人团队一起构想出写书的想法，并完成细节，这种合作令人非常愉快。

感谢我儿子亚历克斯和女儿马迪。虽然你们现在已经20多岁了，但我们的关系仍然如此亲密，对此我充满感恩。是你们的好奇心、热情和创造力让我清楚地看到了开放式大脑生活方式的本质。

感谢我的生活与工作伙伴卡洛琳，我对咱们的关系永远心怀感恩。我们的关系是开放式大脑性质的合作，在终身成长的过程中，它不断激励和支持我。就像爱尔兰人所说，在一起那么开心真的太棒了！

如果没有第七感研究所团队的支持、奉献和才智，就不会有这本书。我们的团队成员包括迪娜· 马戈-林（Deena Margo-lin）、杰西卡· 德雷尔（Jessica Dreyer）、安德鲁· 舒尔曼（Andrew Schulman）、普里西拉· 维加（Priscilla Vega）和凯拉· 纽科默（Kayla Newcomer）。感谢你们，你们每个人的付出都是这本书重要的一部分。我们一起努力将跨学科的人际神经生物学转化为实际应用，改善第七感的要素——洞察、共情和整合，这有助于构建内心世界和人际交往中幸福感的基础。

感谢我的妈妈苏· 西格尔（Sue Siegel），她的智慧、幽默和坚韧不拔一直激励着我们，培养了我的开放式大脑的处世方式。感谢我的岳母贝蒂· 韦尔奇（Bette Welch），感谢你把如此坚强、充满活力的女儿带到这个世界，她为孩子、为我、为第七感研究所提供了无尽的愿景和支持。

蒂娜的致谢

感谢丹尼尔，我很荣幸能和你一起完成这本书。你是我敬爱的老师、同事和朋友。感恩与你、斯科特和卡罗琳共度的时间，我珍视你们

的友情，就像珍视我们有趣、有意义且有效的专业合作关系。

感谢本、卢克和JP，你们独特的心灵、思想、幽默感、热情和活力给爸爸和我，以及这个世界带来了很多快乐。你们的开放式大脑具有感染力，即使在生活遇到困难时，你们依然能让我快乐起来，促使我对这个世界说“是”。你们让我更爱这个世界了。

感谢斯科特，你拥有平衡的生活，有复原力，富于洞察和共情。我相信我们的儿子都会成为好爸爸，因为他们有你做榜样。感谢你对我们强烈的爱，感谢我们之间不断加深的伙伴关系。谢谢你为我、为这本书、为我们的合作所付出的一切。

感谢连接中心（The Center for Connection）团队，由衷地感谢你们，在面对各种各样复杂的家庭情况、我们共同努力帮助这些家庭的过程中，你们教导并鼓舞了我。团队成员包括安娜丽莎· 科尔代（Annalise Kordell）、阿什利· 泰勒（Ashley Taylor）、阿莉· 鲍恩· 施里纳（Allie Bowne Schriner）、安德鲁· 菲利普斯（Andrew Phillips）、艾拉· 道恩（Ayla Dawn）、克里斯蒂娜· 特里亚诺（Christine Triano）、克莱尔· 佩恩（Claire Penn）、德博拉· 巴克沃尔特（Deborah Buckwalter）、德布拉· 霍里（Debra Hori）、埃丝特· 尚（Esther Chan）、弗朗西斯科· 查维斯（Francisco Chaves）、乔吉· 维森-文森特（Georgie Wisen-Vincent）、雅内尔· 乌姆弗雷斯（Janel Umfress）、珍妮弗· 希姆· 洛韦尔斯（Jennifer Shim Lovers）、约翰尼· 汤普森（Johny Thompson）、贾斯汀· 韦林-克兰（Justin Waring-Crane）、卡拉· 卡多萨（Karla Cardoza）、梅拉妮· 道森（Melanie Dosen）、奥利维亚· 马丁内斯-豪格（Olivia Martinez-Hauge）、罗宾· 舒尔茨（Robyn Schultz）、塔米· 米勒德（Tami Millard）和蒂法妮· 黄（Tiffanie Hoang），最后特别感谢杰米· 查维斯（Jamie Chaves）教给我感觉加工和它在调节神经系统中发挥的重要作用。

感谢志同道合的同事们，他们帮助我获得了我自己的成长，他们运用聪明才智、幽默和热情帮助了很多家庭，改变了人们对孩子的一些认识，这些同事是莫娜· 德拉霍克（Mona Delahooke）、康妮· 利拉斯（Connie Lillas）、珍妮丝· 特恩布尔（Janiece Turnbull）、沙伦· 李（Sharon Lee）以及研究所的米歇尔· 金德（Michelle Kinder）、希瑟· 布赖恩特（Heather Bryant）、桑迪· 诺布尔斯（Sandy Nobles）和莫琳· 费尔南德斯（Maureen Fernandez）。

感谢我的家人们，蒂伦· 布克沃特（Galen Buckwalter）、朱迪· 拉姆齐（Judy Ramsey）、比尔· 拉姆齐（Bill Ramsey）和杰伊· 布赖森（Jay Bryson），你们一直给予我爱和支持，为我加油喝彩。感谢我的母亲德博拉· 布克沃特（Deborah Buckwalter）为我示范了开放式大脑的生活意味着什么。我珍藏着对爸爸加里· 佩恩（Gary Payne）的记忆，他一直对我有深远的影响。

丹尼尔和蒂娜的致谢

我们要感谢我们的经纪人道格· 艾布拉姆斯（Doug Abrams），他坚定地支持我们，为我们尝试自己的想法并把它们出版成书创造了空间。他对我们的创作充满了热情，在出版这本书的过程中他成了我们的好朋友。

玛尼· 科克伦（Marnie Cochran）是一位富有见地的编辑。在我们的写作过程中，从想法到文字，她一直给予我们支持，和我们一起努力以最好的形式呈现这本书。感谢她鼓励我们，和我们一起工作，对这本书充满热情。非常感谢！

我们还特别感谢梅里利斯· 科迪亚德（Merrilee Liddiard），她的才华和艺术感受性帮助我们以更丰富、更充实的方式呈现了《全脑教养法》《去情绪化管教》和现在这本《如何让孩子自觉又主动》，这是纯文字无法做到的。感谢英语教授斯科特· 布赖森（Scott Bryson）慷慨地给我们分享他的专业技能。感谢克里斯汀· 特里亚诺（Christine Triano）、莉斯· 奥尔森（Liz Olson）和迈克尔· 汤普森（Michael Thompson）的支持和对早期手稿的反馈。

最后，还要感谢信任我们，来找我们咨询和参加我们的教育工作坊的父母、他们的孩子和青少年朋友们。感谢你们有勇气来了解我们为什么会经常陷入防御式大脑的状态，以及我们如何通过努力和引导获得开放式大脑的自由。要不是因为我们有幸能在通往坚忍和幸福的道路上陪伴你们，这本书就不会诞生。

译者后记

大格局的儿童发展观

这本书让我联想到了劳伦斯·科尔伯特（Lawrence Kohlberg）的道德发展理论。科尔伯特提出道德发展分为三个水平和六个阶段。具体细节就不在这里赘述了，感兴趣的读者可以找相关资料阅读。大致的意思是，孩子一开始遵守社会规则和道德准则是为了避免受惩罚或其他不好的后果，后来发展为“你对我好，我也对你好”的工具性阶段。接着，孩子会为了做个“好孩子”而取悦他人，为得到称赞而做出善意、有道德的行为。然后，孩子会认识到要尊重权威、遵守法则，这样才能维持社会安宁。最后，人们会对道德价值和道德原则形成自己的解释，判断是非不再受外界的法律和规则的限制。好的行为是自我选择的结果，也就是凭良心做事。而有些人终身都达不到最后这个阶段。

科尔伯格从道德的角度谈儿童发展，而本书作者探讨的是全方位的发展，而且着重探讨的是最后一个阶段—— 开放式大脑的阶段，即孩子形成了内在指南针，清楚自己是谁，自己想要什么，自己想成为什么样的人，用内在指南针引导他们去做重要决定。这样的孩子具有内在的发展动力，不会受外在的成功标准的左右。他们对自己有深入的洞察，在不丧失自我的前提下关怀他人，关怀这个世界。他们能很好地调节自己的情绪，保持平衡的状态，不会沦为情绪和环境的傀儡。在内在指南针的指引下，他们对自己的目标有坚定的信念，在遇到困难时，会坚韧不拔地克服困难。他们对他人、对周围事物、对这个世界具有开放、接纳的态度，勇于探索，不怕犯错。这也可以和科尔伯格道德发展的最后一个阶段进行类比。人之所以会顽固、刻板、抗拒、害怕犯错，是因为我们墨守既有的规则和标准，没有形成自己的解释，即没有内化，就像没有内化道德准则而一味尊重权威和规则一样。同样地，一些人终身没有发展到开放式大脑的阶段。

这是一种大格局的儿童发展观，父母应该认识到它在根本上的重要性，从而帮助孩子培养开放式大脑。当然，如果父母本身的开放式大脑还不完善，可以借此机会和孩子共同发展。养育孩子的过程就是自我修行的旅程。最后，感谢冯征、王璐、赵丹、徐晓娜、卫学智、张宝君、

郑悠然和王彩霞在本书的翻译过程中给予我的帮助和支持。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：

读一读 ▼

湛庐纸书一站买，
全年好书打包订

听一听 ▼

泛读、通读、精读，
选取适合你的阅读方式



扫一扫 ▼

买书、听书、讲书、
拆书服务，一键获取

App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

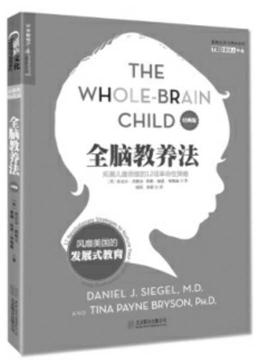
延伸阅读

《全脑教养法》

◎ 《全脑教养法》全面阐述了风靡美国的发展式教育。养育孩子不再只是教会他们穿衣吃饭那么简单，父母应该做的是拓展孩子的思维，帮助孩子获得无限发展的能力，这是父母送给孩子最好的礼物。

◎ 呈现拓展儿童思维的12项革命性策略。整合上下脑、整合左右脑、整合记忆、整合自我、整合自我与他人——孩子的大脑一旦整合为一个整体去运转，父母就能培养出一个心智健康的“全脑儿童”。

◎ 美国著名的儿童积极心理学家丹尼尔· 西格尔力作。“情商之父”丹尼尔· 戈尔曼力荐。



使用“湛庐阅读”App,
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。

ISBN 978-7-5502-8857-7

《由内而外的教养》

◎ 美国著名心理学家、哈佛大学医学博士、加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授丹尼尔· 西格尔从人际神经生物学和依恋关系研究出发，揭示如何创造健康、温馨的亲子关系。

◎ 正是我们的经历，尤其是童年经历塑造了我们的大脑，决定了我们的思维，影响着我们养育孩子的方式。本书不仅为你解答问题，而且提供简单实用的方法帮你解决问题。

◎ 美国著名的儿童积极心理学家丹尼尔· 西格尔力作，儿童教养领域开创性著作。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。

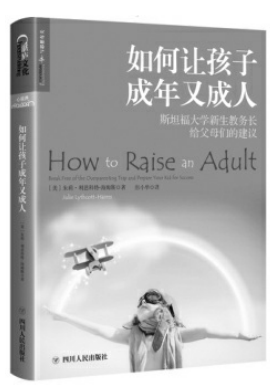
ISBN 978-7-5502-8878-2

《如何让孩子成年又成人》

◎ 曾任斯坦福大学新生教务长10年、被称为美国“国宝”的知名教育者朱莉· 利思科特-海姆斯借鉴相关研究，通过与众多招生官、教育者、雇主、家长及学生的交流，融入自身作为母亲与教务长的洞见，在书中给出了“如何让孩子成年又成人”的答案。

◎ 《纽约时报》、亚马逊双料畅销书，同名TED演讲获超过300万点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”的书。本书告诉父母在孩子成长中至关重要的事。

◎ 新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。新教育实验发起人朱永新、儿童教育专家罗玲、畅销书《驱动力》作者丹尼尔· 平克、《出版人周刊》《科克斯书评》等众多专家媒体盛赞推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。

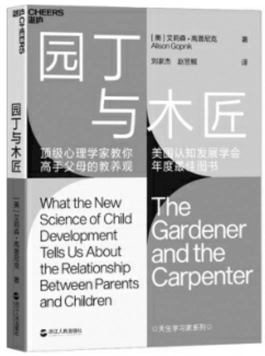
ISBN 978-7-220-10668-2

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗艾莉森· 高普尼克带你看懂孩子行为背后的学习规律，用大量经典而富有创造性的实验，向你描述了孩子在看的时候、听的时候、玩的时候、做的时候，都是怎么学习的，以及在幼儿期、学龄期、青春期不同阶段的学习特性。

◎ 荣获美国认知发展学会“年度最佳图书”奖，入选《金融时报》年度书单。

◎ 清华大学积极心理学研究中心副主任赵昱鲲倾情翻译。万维钢、罗振宇、苗炜等思想界“大V”争相解读。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。

ISBN 978-7-213-09330-2

[(1)](#) “第七感”是丹尼尔· 西格尔自创的概念，它是指对自己和他人心智的感知和理解。—— 编者注

[(2)](#) “开放式大脑”是丹尼尔· 西格尔提出的一种关于大脑状态描述的概念，指一种大脑神经回路激活状态。在该状态下，人更有开放性、接纳性、复原力、洞察力和共情力。—— 编者注

[(3)](#) 在西方文学作品中，银子弹是能有效杀伤“狼人”（西方民间传说中的一种兽人）的武器，现在则用来形容强有力的招数、有效的方法。—— 编者注

[(4)](#) 布鲁斯· 麦克尤恩是美国洛克菲勒大学教授，知名神经内分泌学家，以研究环境和心理压力的影响而闻名。—— 编者注

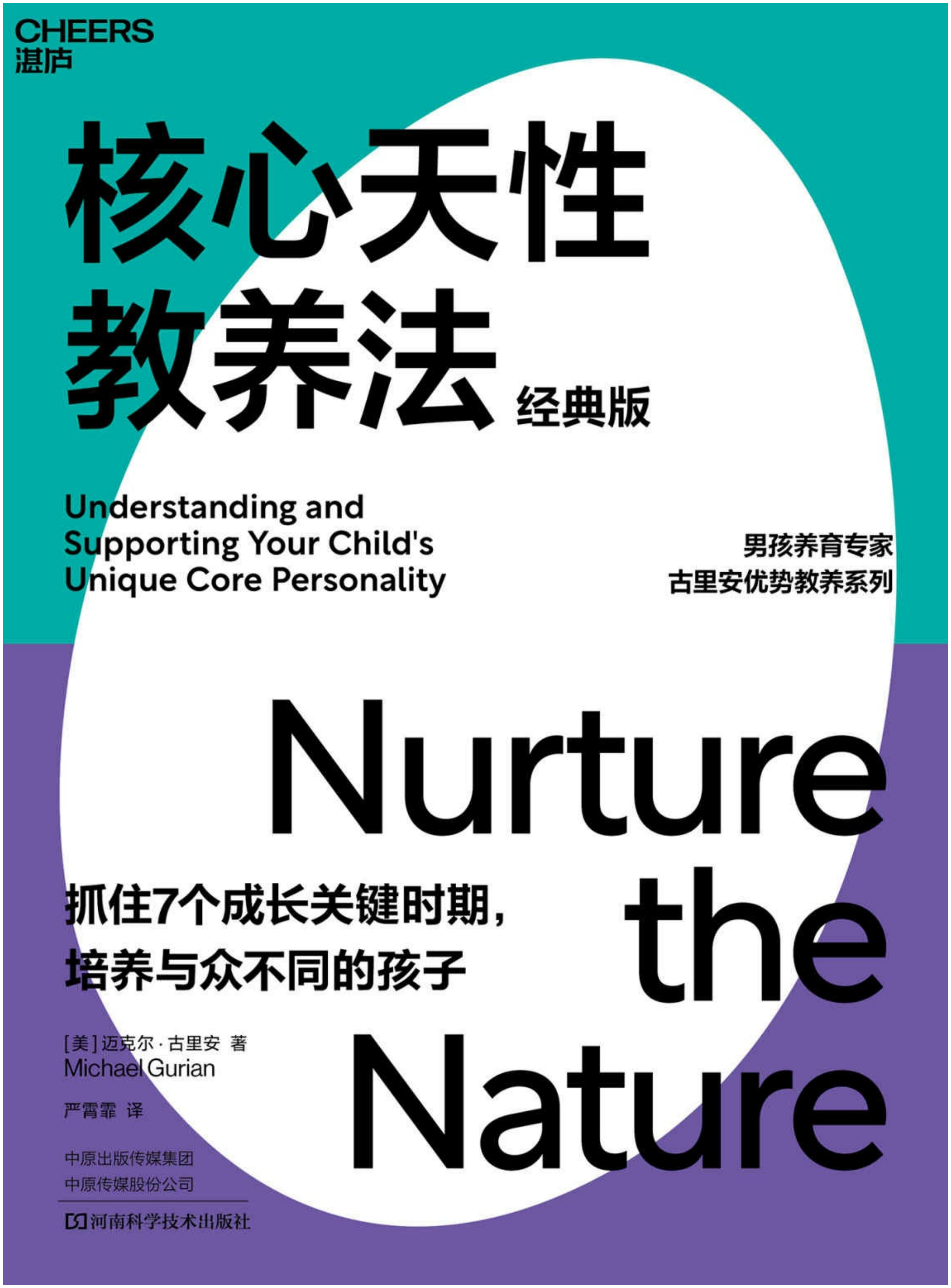
[(5)](#) 斯图尔特· 布朗，医学博士、精神病医师和临床研究员，美国国家玩乐研究所的创建者。其著作《玩出好人生》的中文简体字版已由湛庐文化引进、中国人民大学出版社于2010年出版。—— 编者注

[(6)](#) JP是蒂娜的小儿子的昵称。—— 编者注

[(7)](#) 引自《全脑教养法》第2章。“全脑教养第2法”这个小节主要介绍了经历分享的作用，以及如何引导孩子通过复述故事进行经历分享。本书中文简体字版由湛庐文化引进、北京联合出版公司于2017年出版。—— 编者注

[(8)](#) 《由内而外的教养》深入探讨了父母的童年经历对其教养方式的影响，揭

示了做好父母要从接纳自己开始，并为父母们提供了具体可行的方法。本书中文简体字版已由湛庐文化引进，北京联合出版公司于2017年出版。
—— 编者注


CHEERS
湛庐
核心天性
教养法
经典版
Understanding and
Supporting Your Child's
Unique Core Personality
男孩养育专家
古里安优势教养系列
Nurture
the
Nature
抓住7个成长关键时期，
培养与众不同的孩子
[美] 迈克尔·古里安 著
Michael Gurian
严霄霏 译
中原出版传媒集团
中原传媒股份公司
河南科学技术出版社

版权信息

本书纸版由河南科学技术出版社于2020年11月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：核心天性教养法

著者：迈克尔·古里安

电子书定价：62.99元

Title: Nurture The Nature: Understanding and Supporting Your Child's Unique

Core Personality, ISBN 978-0-470-32252-9

Copyright © 2007, 2009 by Michael Gurian.

All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc. Authorized translation from the English language edition, published by Jossy-Bass. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

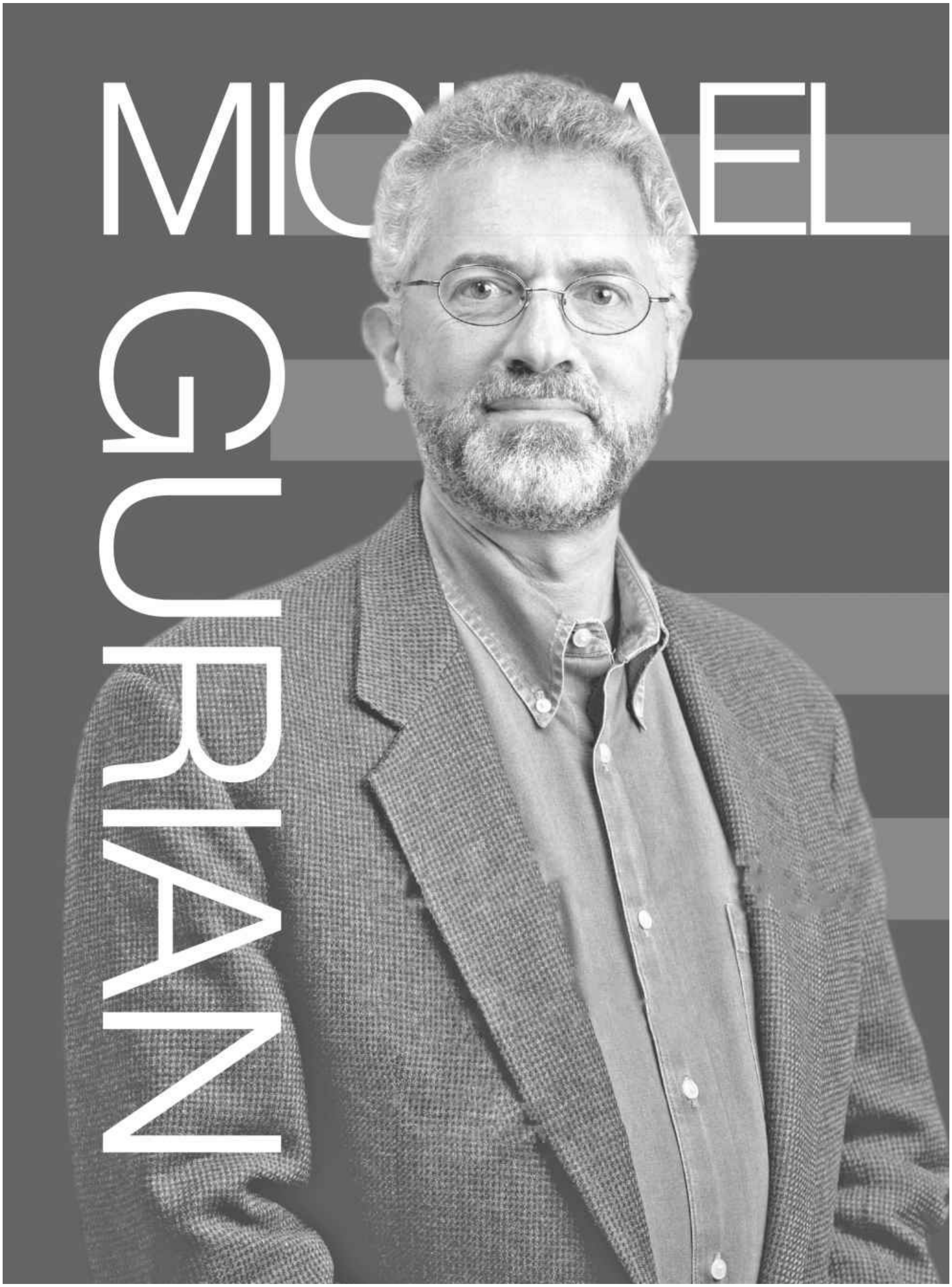
献给

我的妻子盖尔（**Gail**），

我的女儿加布丽埃勒（**Gabrielle**）和达维塔（**Davita**），

多年来和我一起工作，以及我遇到过的孩子和父母。

你们是我灵感的来源！


GURIAN

迈克尔· 古里安

- 全球最具影响力的性别科学领域教育家
- 首屈一指的男孩教育权威



最懂男孩女孩内在优势的教育家

迈克尔· 古里安是一名社会哲学家、家庭咨询师、企业顾问和《纽约时报》畅销书作家，曾出版过32本畅销书，著作涉及育儿、教育、心理、商业等领域，先后被译为23种语言，在世界各地流传。

在教育领域，古里安曾就职于美国冈扎加大学教育学院，并在那里开启了人生中第一堂性别生物学课程。他的经典书系“男孩养育专家古里安优势教养系列”（《核心天性教养法》《男孩女孩学习大不同》《男孩的学习方式大不同》《男孩的思维方式大不同》《男孩的人生目标大不同》）传递出一种观点，即“核心天性与性别差异是给孩子带来决定性影响的两个关键因素”，这一观点曾掀起全美激烈论战。古里安制作的教养视频被美国已有百年历史的非营利性组织“大哥哥大姐姐”采用。作为性别科学领域的先驱人物，古里安的学术活动遍布哈佛大学、斯坦福大学、约翰· 霍普金斯大学、加州大学和科罗拉多大学等世界名校。

近40年来，古里安一直从事大脑生物学和性别差异领域的研究，尤

其在男孩教育方面颇有建树。他研发的Core模式，即同情心（Compassion）、荣誉感（Honor）、责任心（Responsibility）和进取心（Enterprise），“10条价值观”工具及三重家庭体系，影响了无数男孩的成长。他还与合作伙伴凯茜· 史蒂文斯（Kathy Stevens）一起，研发出了名为“男孩女孩学习方式大不同”的课程。目前，已有超过2 000所学校以及全美数万名家长、教师尝试了这些教育方法。

享誉全美的“人民的哲学家”

此外，古里安还被誉为“人民的哲学家”，因为他以超强的能力将人们的普通生活与科学思维联系在了一起，并积极倡导将神经生物学和脑科学的研究引入家庭、工作、学校和公共事务的管理中。曾在欧洲、亚洲、美洲和中东地区生活、学习和工作的经历，也使古里安的哲学思想受到了多元文化的熏陶。

经过近40年对两性亲密关系的观察和科学研究，古里安指出：男人和女人的思维及行为模式存在明显差异，这导致他们天生彼此不和，即便是关系很好的夫妻也可能因过于亲密而疏离。因此，正确理解男性和女性之间的思维及行为差异，是维持幸福美满婚姻的关键。他把婚姻分为5个阶段：浪漫期、迷惘期、斗争期、觉醒期和亲密的分离期。无数美国家庭因此受益。如今，古里安和妻子盖尔，两个女儿加布丽埃勒和达维塔幸福地生活在美国华盛顿州的斯波坎市。



性别科学解读领导力第一人

1996年，古里安创办了古里安研究所，之后相继推出了许多培训项目，旨在帮助更多人真正理解性别差异，并探讨如何最大化地利用男性和女性各自的优势，来提高工作效率。

古里安每年都会在大约20个城市的各种活动上发表主题演讲，并为社区、学校、公司、医院等机构提供咨询服务，他已成为北美地区最具活力的演讲者之一。古里安擅长基于科学的研究、务实的案例来阐述他的观点，为建设更好的领导力和市场营销团队提供性别科学方面的指导方案。古里安努力帮助与会者了解他们的领导能力和管理能力；了解性别差异可能造成的影响；理解在进行跨企业交易时，因性别差异造成的谈判风格上的不同；通过在两性之间建立信任关系，提高行政和管理团队的效率；通过改善沟通和解决冲突的技巧，提高男性和女性领导者的管理能力等。

古里安曾为谷歌、波音、百事、NASA等大型企业和政府机构提供咨询及培训服务。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

男孩养育专家古里安优势教养系列



总序

理解天性，激发孩子的优势力量

在我心中，中国的语言和文化占据着特殊的位置。我的女儿加布丽埃勒在美国和平队（Peace Corps）工作时，曾在重庆待了两年，并在那段时间里结识了她的丈夫，也是一位美籍华人。中国是世界舞台上的重要一员，我很荣幸自己的这几本书能被中国读者了解。感谢湛庐文化将这些书引入中国，带入中国的家庭、学校和社会。

20世纪90年代中期，当这个系列的第一本《男孩的思维方式大不同》写成时，我和我的代理人根本找不到一家美国出版商出版这本书。编辑们看过写作计划后，纷纷回复道："读者想看的不是有关男孩的书，而是有关女孩的。""男孩已经享有特权了，他们什么也不缺，我们需要的是写女孩而不是写男孩的书。"

在那些年里，美国主流出版商的数量比现在更多，但26家美国主流出版商都拒绝出版这本书—— 直到我跟一位编辑说："如果有必要，我宁愿不拿一分钱。世界上有半数父母在养育着男孩，这本书一定会有读者喜欢的。"

对方终于答应下来。一年多以后，《男孩的思维方式大不同》出版了，并立即在世界各地找到了读者。接下来的几年间，全世界出版了很多关于男孩的新书，都大获成功，我的《男孩的思维方式大不同》及后续作品《男孩的学习方式大不同》《核心天性教养法》《男孩的人生目标大不同》《男孩女孩学习大不同》都获得了好评。我想这是因为这些书对人们有帮助。我一向希望针对人们的需求来写作。

和女孩一样，男孩同样需要大量的帮助，这种需求并不比女孩多或少。除非文明社会把注意力集中在如何教育男孩上，否则将会有无数男孩被我们丢下，陷入失败、动力不足、抑郁、物质滥用、暴力及其他各种各样的深渊。抚养和教育男孩是一项神圣的任务，是文明的根基。每个迷失的男孩都会成为一个迷失的男人，每个迷失的男人都可能会伤害到别人和他自己。

这个系列中的每本书都结合了神经科学和社会科学，以及应用心理

学和教育心理学的研究。“培养天性”（nurture the nature）这个概念是这套书的基础。我并不想直接告诉父母和教师应该做什么，而是希望帮助父母、教师、政策制定者和读者成为“平民科学家”。这样一来，在家里、学校和运动场上，你就能为自己负责照看的孩子做出正确的决定。我的任务就是把科学和策略交到你手上。

我的理论是“基于天性的教养”（nature-based theory），它来自这样一种观点：人类社会最初只是培养孩子的天性，而这就是最成功的教养方法。这也就意味着，我们必须了解孩子天性中的性别差异：男孩和女孩的学习方式是不同的，成长方式也有差别，每个孩子作为男性或女性所产生的人生目标感也大不一样。在解释了这些大脑差异之后，我们就能培养出每个孩子真正的天性。

在培养天性时，我们会鼓励孩子拥有高自尊和目标感，在这个世界上找到自己的人生角色，热爱教育，努力奋斗，满足人类爱与被爱的需要。我们会将女孩培养成坚强、自信、有爱心的女性，也会将男孩培养成坚强、自信、有爱心的男性。共情和社会情绪的学习是人类发展的两个重要因素，对于男孩和女孩来说，这两个因素在某些方面有相似之处，但也有区别。

在这套图书中，有些主题我有所涉及但并未深入展开论述，其中一个是关于数字生活、科技、社交媒体和电子游戏对男孩和女孩大脑发育的影响。今天，我们在世界各地都能看到父母让刚刚学会走路的孩子玩手机，老师则在上课时让很小的孩子盯着笔记本电脑或电脑显示器屏幕，时间长达4个小时甚至更多。虽然在一定程度上使用屏幕对孩子是有益的，但如果时间过长，就会对孩子的大脑发育产生负面影响。

在人生的舞台上，男孩和女孩面临着各自的不同挑战。对男孩来说，使用屏幕的时间过长会使他们更容易患上注意缺陷障碍（ADD）或注意缺陷多动障碍（ADHD）；对女孩来说，则会提高她们产生焦虑障碍的可能性；而无论男孩还是女孩，出现抑郁及其他类似问题的风险都会增加。男孩还有一个特殊的倾向，即如果在学校和家庭中过度使用屏幕，包括玩电子游戏时间过长，他们将会学习动力不足。

还有另一个主题，你正在阅读的这套书中没有过多提及，但有必要引起重视，就是环境中的神经毒素对孩子大脑的影响，包括空气污染，农产品上的化肥及农药残留，扰乱内分泌系统的食品添加剂、洗涤液、护肤品等。这些神经毒素存在于生活的方方面面，影响着男孩和女孩的

基因表达，导致男孩更容易患上大脑和学习障碍，女孩更容易患上焦虑和抑郁。

如今，男孩面临的问题和不良影响多种多样，其中之一就是我们都不希望看到男性暴力行为的增多。在抑郁时，男孩比女孩更有可能选择自杀或伤害他人。男性抑郁症如今已是一个重大的全球性现象，对此，这套书给出了帮助父母或养育者对抗孩子抑郁和学习动力不足的策略和方案。总的来说，我相信男性抑郁症是人类文明所面临的影响最深远的问题之一。

男孩和女孩都是妙不可言的。如果你在抚养、教育、指导孩子的时候，既能体会到他们的聪明、可爱，又能感受到他们之间的些许不同，我希望你能在阅读这套书的过程中获得帮助，建立一个能够帮助孩子成长的长辈团体，激发出每个孩子的力量。这种力量就是孩子的“天性”。当培养孩子的这种力量时，我们不仅是在教养自己的孩子，也是在通过他们滋养整个世界。

推荐序

做个麦田里的守望者

苏彦捷
北京大学心理与认知科学学院教授

这本书的译者严霄霏是我指导的第一个博士生。她于1994年进入北京大学心理学系学习，2003年获得博士学位后进入首都师范大学任教，后移居美国。

这本书出版前夕，霄霏来信说让我给她翻译的教养书写一篇推荐序，我欣然应允。很高兴我的学生不仅将曾经学过的发展心理学作为自己在教学科研工作中术业专攻的领域，还能够以译著的形式为社会服务。当我收到湛庐文化编辑老师寄过来的样稿，通读后发现，尽管这本书的内容主题属于我非常熟悉的发展心理学领域，但文字内容的亲和、生动以及贯穿全书的对天性的尊重，仍让我受益匪浅。

说说因材施教的中外解读

如果要我总结一下本书的核心内涵，“因材施教”这四个字应该是最恰当的。

以我的理解，作者在书中采用大量的科学研究数据和咨询实例，说明了因材施教的基础是心理学最看重的个体差异。核心人格（天性）的发现是为了了解我们要施教的“材料”（孩子）是什么类型的、有什么特点，以进行基于天性的教养。

心理学研究的是人类行为的规律。从群体来看，人类的确存在一些共同特点，但具体到个体，每个人都是活生生的能动者，在正常情况下不会被动接受任何一种内外因的影响和作用。所以对不同的个体采用同样的方法和处理方式，可能会有截然不同的效果。

这样的思想，在《论语·　　先进篇》第22章也有清晰的阐述。子路问：“闻斯行诸？”子曰：“有父兄在，如之何其闻斯行之？”冉有

问："闻斯行诸？"子曰："闻斯行之。"公西华曰："由也问闻斯行诸，子曰，'有父兄在'；求也问闻斯行诸，子曰，'闻斯行之'。赤也惑，敢问。"子曰："求也退，故进之；由也兼人，故退之。"对于同一个问题，孔子针对子路与冉求的"材"之不同给出了不同的回答（教化）。

如上所述，教养和教育按照每个人的特点来进行，这是因材施教第一个方面的含义。

个体的发展会有很多不同步的情况。我曾经看到过一种见解，意思是：孩子是一棵树，他所能到达的人生境界，取决于树干上最长的那根树枝，而不是最短的那一根。"我非常赞同这一见解。虽然学界比较普遍的建议是对发展方面存在问题的个体进行针对性训练，以弥补其不足，然而另一种取向已经开始越来越受到重视，即应该让孩子自由地发挥所长，而非简单地取长补短。这就是因材施教另外一个方面的含义。

谈谈父母教养的三个层次

在每学期开始讲授发展心理学课程时，我都会告诉大家，尽管学习发展心理学这门课程是为了达到很多学术目标，但它还有一个对我们每个人都非常有益的作用，那就是帮助我们做好父母（了解孩子们），做好自己（了解青年人），做好子女（了解中老年人）。因此，家长们若能通过阅读本书来运用发展心理学知识以解决实际教养中的问题，正是作者和我们这些教育者最希望看到的。其中，做好父母是最直接的应用。梳理一下，我们作为父母的教养实践大致可以分为三个层次。

第一个层次更多地接近一种本能，即我们的父母如何对待我们，我们也会如何对待我们的孩子，进行代际间的传递与传承。这应该说是一种相当省心的方式。

第二个层次是随着社会整体文化水平的提高，为人父母的年轻一代接触到越来越多的专业教养知识，会更多地学习和了解个体的发展规律与孩子各个发展阶段的任务。很多年轻的父母都已经有了天性教养方面的意识，并且不断实践着学术为尊、"按书索骥"的教养实践。

第三个层次应该更进一步，除了阅读专业书籍、了解个体发展的相关知识外，父母更应好好"阅读"自己的孩子。尊重个体差异，制订出更合适的教养计划。这个层次对父母的要求很高，因为孩子是某一类群体中特定的那个。发展心理学通常会总结出某类个体的特质，但若针对某

个特定的孩子，则需要我们花时间去观察，不断尝试，探索出与孩子互动的适宜的方式和方法。

当然这种个性化定制也应该有章可循，这本著作就是帮助我们达成第三层次教养的一种工具。在书中，作者既简明扼要地对孩子7个发展阶段的特点，围绕核心人格和性别两个要素进行了说明，又用他作为家庭治疗师时积累的丰富案例，帮助每一个家长去理解如何读懂孩子。尽管针对每个不同发展阶段的孩子，作者都给出了教养要点，但家长一定要牢记，这些原则若要应用于自己的孩子身上，就需要将反映了一般规律的原则具体化。这必然是一个很艰难的过程，但当你看到自己的孩子快乐地成长时，就一定能体会到伴随孩子一起成长的那种成就感。

探讨守望成长的定力所在

书中还有一个观点我深有体会，那就是尊重孩子的天性常常需要家长有强大的内心去对抗流行教养文化，特别是那些大家顺应潮流和社会习惯所做的选择。比如，有些家长说，别人家的孩子从小要上各种兴趣班，如果我们由着孩子自己的性子整天玩耍，等到有一天看到同龄人潇洒地玩着乐器，顺利进入令人羡慕的学校时，孩子埋怨我们怎么办？虽然目前我们对此还没有非常理想的答案，但希望这本书能给你提供一些支持，以便你能更有底气地“守望”。

而正在写这篇推荐序的时候，霄霏的学弟夏海伟在我们实验室的微信群里为大家推荐了一个报告实录“守望成长”（徐家胜）：“要尊重孩子的自然天性……家长应该是一个守望者的角色，七分观望三分守护。”“……做个麦田里的守望者。”在我看来，这与以核心天性为本的教养方法有异曲同工之妙。

书的后记标题为“有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放”，作者写道：“孩子的天性是因你而得到培养，与此同时你也滋养了自己的天性，这是无与伦比的人生体验……如果我们能帮助孩子塑造自我，就会感受到那种永存后世的圆满。”我也这般相信！

是为序。

目 录

总序　理解天性，激发孩子的优势力量

推荐序　做个麦田里的守望者

引言　和孩子的天性捉迷藏

我们常常认为自己“终于锁定孩子的发展方向了”，然而他们偏偏又与我们的期待背道而驰。再等他们长大些，我们才能从“不断改变的孩子”身上看出稳定的发展轨迹：原来他们的核心天性始终闪耀在那里，一如我们在他们儿时所感受到的那样。

安静、敏感又“难伺候”的加布丽埃勒

热情、外向的“跳跳虎”达维塔

不断变化的孩子和不变的天性

摆脱社会流行教养文化的干扰

天性惹的麻烦，本质教养来解决

01　别让社会流行教养文化伤害孩子

很多父母迫不及待地想要培养出一个最高水准的竞争者，为孩子将来能考取“最好的”大学、谋求高收入工作做着准备。你也和他们一样，焦灼地期待着那个“完美小孩”吗？

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽

把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”

放下焦虑，设计自己的本质教养计划

02　孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉

孩子的个性和脾气、气质和性格，甚至身体和心理的特点，在很大程度上都是与生俱来的，是孩子核心天性的表现。作为父母，了解科学教养知识很重要，但你对孩子的教养直觉似乎更重要。

用天性教养理论记录孩子的成长

以天性为本，孩子天生并非一块白板

7门新学科帮你理解孩子的核心天性

6项测评还原孩子的核心天性
制订专属于你的天性教养计划
任何教养皆须绕行天性的“灯塔”

03　建立依恋和亲密联结　0～1岁的天性教养

母亲和孩子之间的情感联结正如卡尔·荣格确信的那样，“如魔法般不可思议”，每个孩子都以他特有的方式依赖着母亲。研究证实，当孩子不能从母亲身上获得足够的关注和陪伴时，其核心天性的发展就会受到影响。你有足够的时间陪在孩子身边吗？

0～1岁 孩子天性教养的基本目标
0～1岁 孩子天性教养的7个要点
0～1岁 男孩女孩的天性差异
妈妈很重要，爸爸也很重要
“替补爸妈”让天性更开阔
母婴亲密联结，天性教养的基石
热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

04　在玩耍中建立秩序　2～3岁的天性教养

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者。他需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。当他以自己独特的方式去认识这个世界时，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教。

2～3岁 孩子天性教养的基本目标
2～3岁 孩子天性教养的7个要点
2～3岁 男孩女孩的天性差异
玩耍、秩序、纪律，一个都不能少
父母的自我觉察：你的阴暗面在哪里
热门话题：怎么对付发脾气的熊孩子？

05　在这个世界上，我是谁　4～6岁的天性教养

在这个年纪，“我是谁”这个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来。他对这个问题的思考通常是无意识的，但他的天性迫切渴望有

所归属，他急切地想判断自己的价值，以及对什么人有意义。你该如何引领他探索答案？

4～6岁 孩子天性教养的基本目标

4～6岁 孩子天性教养的7个要点

4～6岁 男孩女孩的天性差异

手足竞争，你该向着谁

“我是谁”中的生存价值和意义

曾经的必需品，如今的过度消费品

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

06　需要游戏，也需要人际关系　7～10岁的天性教养

这个年纪的孩子生活在人际关系中。他的大脑发育■度活跃，特别是负责与感情和人际交往相联系的区域。他需要新鲜事物、新环境、新游戏的刺激，同样也需要人际交往。

7～10岁 孩子天性教养的基本目标

7～10岁 孩子天性教养的7个要点

7～10岁 男孩女孩的天性差异

人际关系，孩子生活健康程度的体现

特殊家庭如何保护孩子的天性

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

07　学会适应内心和社会　11～14岁的天性教养

青少年的大脑就像突然着了火。他正在以自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格、稳定，也应适当调整，帮助孩子学会适应，帮助他从每一次人际关系的成功和失败中学到经验。

11～14岁 孩子天性教养的基本目标

11～14岁 孩子天性教养的7个要点

11～14岁 男孩女孩的天性差异

帮助孩子适应青春期初期的天性变化

养育孩子，爸爸不可缺席

热门话题：如何保护青少年的自尊心？

08　等不及想要独立　15～18岁的天性教养

青春期正是孩子精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，不时也会经历磨难和挣扎。这一时期的孩子最紧迫的目标恰恰是要成为不需要父母的独立个体。那么，如何才能最好地培养他的天性呢？

15～18岁 孩子天性教养的基本目标

15～18岁 孩子天性教养的7个要点

15～18岁 男孩女孩的天性差异

打造适合孩子天性发展的家庭

帮助孩子应对压力、治愈创伤

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

09　寻找自我，探索使命　19岁以上的天性教养

青春期后期正是寻找自我、探索使命的年纪。这一时期孩子的大脑对任务、价值和使命有特别的专注。他已经对自己的核心天性有所了解，正如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，属于自己的人生目标是什么。

19岁以上 青少年天性教养的基本目标

19岁以上 青少年天性教养的7个要点

19岁以上 男孩女孩的天性差异

认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我

热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

后记　有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放

附录A　基于天性的家庭养育10原则

附录B　孩子的核心天性观察问卷

致谢

注释

参考文献

译者后记　跳出育儿思潮的旋涡，重获教养自信

你有没有在日常生活中恰当关注孩子的核心天性？

扫码下载“湛庐阅读”**App,**
搜索“核心天性教养法”，
获取自测问卷。

和孩子的天性捉迷藏

1990年，在一个暴风雪的冬日，我的妻子盖尔经过44个小时的阵痛，艰难地生下了我们的第一个女儿加布丽埃勒。加布丽埃勒的出生过程几经波折，惊险异常。当时，医生、护士和专家在我们身边跑来跑去，手术室里一度挤着9个人商量对策。起初，医生建议紧急实施剖宫产，在实施硬膜外麻醉的过程中，盖尔的血压下降到了可以顺产的水平，可是经过8个小时的努力，盖尔的宫颈扩张程度还是不够，最终医生还是决定实施剖宫产。

当我剪断脐带，护士把这个小女婴抱到盖尔面前的时候，当加布丽埃勒用她的第一声哭喊发出指令的时候，当32岁的妻子和我成为一对年轻的父母时，我们就已经决定将全部身心都奉献给她了。我们用无穷无尽的爱这种最本能的方式来关心她——眼前的她，而不是随便哪个孩子。

安静、敏感又“难伺候”的加布丽埃勒

自从加布丽埃勒出生那一刻开始，她的核心天性和独特自我也随之到来。她是个安静的宝宝，安静地观察着这个世界，不过一到晚上，她就会躁动不安。她在白天接触的事物过多，超过了她的承受范围，因此她常常哭到难以安抚，翻来覆去不停地“抱怨”。我和盖尔试了很多招数都不见效，最后我们发现，把她抱在胸前或带她到室外走来走去，才能平息她的哭闹。

加布丽埃勒慢慢长大了，长成了一个惹人喜爱、富有爱心的孩子。她会先尝试去适应一个新环境，然后再慢慢调整来使自己更舒服。3至5岁那几年，加布丽埃勒只肯穿裙子去幼儿园和早教班，因为她的朋友都那么穿，因此她也希望如此。盖尔买的裤子她一次都没有穿过，即使是在下雪天，她也只穿连衣裙。不过，她想到在连衣裙下面穿上色彩鲜艳的长腿袜或打底裤，这个办法她的小伙伴们都没有想到。

当我和盖尔回顾加布丽埃勒生命最初的那些岁月时，我们能够清晰地觉察到她自然展现的天性，如今她已经步入青春期后期，我们仍能看到她的天性在持续发光：她富有爱心，善于观察。每到一个新环境她总要先观察一段时间，再决定要如何融入其中。一旦决定加入，她会先仿照其他人的方式做，再逐步改造成她自己的方式。当然，加布丽埃勒已经不再一到晚上就烦躁不安了，但是她仍然会因某人或某事带给她过多刺激时变得焦躁易怒。我们开玩笑地说，她还是“很难伺候”，对此，她当然对我们报以白眼。

热情、外向的“跳跳虎”达维塔

加布丽埃勒3岁半时，她的妹妹达维塔降生了。因为事先计划好实施剖宫产，这次盖尔的分娩不像上一次那样惊心动魄。随着达维塔降生，她躺在妈妈胸前用哭叫宣示着自己的存在，我们所感受到的爱和天性的吸引与第一次相比毫不逊色。

达维塔从一开始就在很多方面与姐姐不同。她的四肢很灵活，她会用很大的嗓门让全世界满足她的需求。隔壁的邻居开玩笑说：“达维塔什么时候打盹儿、什么时候醒来，我们全知道。”

与姐姐相比，达维塔更乐于与人接触。加布丽埃勒只要坐在椅子或秋千上观察世界就很满足，达维塔则不同。达维塔似乎更愿意蹦蹦跳跳，通过打破平静来吸引他人注意。在幼儿园的每一天，老师都要委婉地提醒她：进教室前不要一直跳。老师管她叫“跳跳虎”，取自《小熊维尼》故事里的人物名字。

和文静的加布丽埃勒不同，达维塔太过热情且情感外露，有时甚至会让其他孩子招架不住。我们不得不一再嘱咐她，人与人之间要保持适当的距离，给他人足够的空间。

达维塔的独特天性在她的睡眠上也有所体现。在她还很小的时候，如果把她放在小床里，她只能打个盹儿，睡10～30分钟。但是如果有人陪她一起睡，或者至少是在她入睡的时候陪着，她就可以睡上两三个小时。持传统观念的育儿者会说：“竟然和她一起躺那么久！过度关注你的孩子会惯坏她……”但是我们就是这么做的，而且乐意为之。盖尔和我从心底里了解达维塔的先天气质和大脑的化学特性，她需要通过这样的身体接触来培养自己对这个世界的安全感。在加布丽埃勒和达维塔的

童年时代，我们总是尽可能多地与她们亲密厮守，来保有自己对孩子天性的直觉。在本书中，我称之为孩子的核心天性（core nature）。

压力重重的天性教养

加布丽埃勒和达维塔一天天地成长着，我和盖尔越来越投入地去培养她们独一无二、与生俱来的天性。如今这两个孩子已经成长为青少年，而我们对她们天性的关注非但没有减少，反而日益增加。我和盖尔以及家庭治疗师曾一起研究如何提升对孩子独特天性的感知能力，从而帮助我们更有针对性地去培养孩子的天性。

在我和盖尔沿着这个方向努力的过程中，我们的生活与别人并无二致。身处这个时代，每一天都是我们观察思考的良机。我们可以去观察孩子的朋友、学校、社区及文化氛围等种种外界因素是如何影响孩子的。我的两个女儿在成长道路上曾承受过巨大的社会压力，你的孩子一定也经历过这些。经过这么多年，我们和曾经帮助我们一起抚养孩子的人慢慢总结出一些理解、应对和反击这些社会压力的方法。这些压力有的来自媒体，有的来自同伴，有的来自老师和其他家长。其中很多可能是出于好意，但即便如此，我们也要多加小心。要聚焦孩子的核心天性，我们必须时刻关注这些正面或负面的外部压力，因为它们总是试图改造、转变甚至破坏孩子的天性。

我永远忘不了达维塔7岁时的那次经历。当时很多人推荐她去参加一个为期3周的夏令营。一些孩子劝她“非去不可”，甚至就连这些孩子的家长也极力邀请她。大家都说那个夏令营能帮她取得学业上的成功，让她变得更讨人喜欢。恰恰由于这些社会压力过于强烈，我们最终闭口不提有关夏令营的事情。

夏令营其实并不符合我们7岁小女儿的天性，它所强调的学业领域对处于那个人生阶段的达维塔而言并非必须涉及；而在它的潜台词里，那些同伴群体的互动、远离父母照顾的部分也与达维塔的天性背道而驰。如今，我和盖尔回想这件事时，仍记得当年有些家长甚至因为我们没有“劝说达维塔去参加夏令营”而“斥责”我们。目前达维塔在学业和社交方面都表现得很好。当年的夏令营在她的成长中并不是必要的，甚至有可能会起到相反的作用：如果当时我们违背她的天性，勉强送她去参加夏令营，她很可能会经历一些根本没必要的折磨。

其实，达维塔究竟要不要去参加夏令营这件事在她的生命中只是一

个“小片段”，但我们都知道，我们生命中的每一天都充满了各种有压力的“小片段”，这些压力可能来自你身边的人和媒体，还有那些试图让我们违背孩子天性的社会潮流。基于没让达维塔参加那次夏令营的小事，我和盖尔一直以来所持的养育观念呼之欲出：我们的文化迫使家长把孩子打造成“小明星”，这常常导致孩子承　　担了与他们年龄不符的压力，只有少数家长能够抵抗住这种文化压力。　也许就在此刻，你正要说服孩子去参加一个让他备感压力的活动。

借助“扩展家庭”培养孩子的天性

我们和很多家长一样，在育儿过程中并没有来自亲人的帮助。在孩子很小的时候，我和盖尔并不能完全理解孩子的需要。亲近的友人和保育团队代替亲人给了我们许多帮助，比如开办家庭日托中心的玛丽安和她的助手萨德拉，以及我们的好友帕姆，她同时也是我两个女儿的教母。帕姆帮助我们协调并满足每个孩子的实际需求。

像她们这样的“扩展家庭”成员可以看到孩子多方面的天性和需求，而这些方面往往容易被我们忽略。后来，我的父母和盖尔的父母为了离孙女们更近一些，相继搬到了我们所在的斯波坎市（Spokane）。在深刻理解每个孩子的天性和缓解社会压力方面，我们也需要他们的帮助。直到今天，我和盖尔都坚信，想要培养出快乐成功的孩子，唯一的基本原则就是利用“扩展家庭”成员中的一切可用资源去培养每个孩子的天性。

不断变化的孩子和不变的天性

你有没有深刻地体会到，每个孩子来到这个世界上都带着他自己的天性？从一出生，他就在寻求和呼唤着适合自己天性的、特定的照看方式？你是否留意过你孩子身上的优点和弱点，它们也许会与其他孩子的相似，但又与众不同？你是否了解了自己孩子独特的性格、脾气，还有他照顾自己和寻求关心的方式？你会不会觉得，你的孩子渴望成为一个不同寻常的人——不一定要跻身名流，但仍会成为一个有着独特价值的重要人物？

我相信每个家长都有过类似这样的感受。我相信每个孩子都是带着天生固有的独特才能和使命降临到这个世界的。而且，现在很幸运的

是，我可以和你们分享我这种信念的科学依据。每个孩子独特的自我都会逐渐浮现出来，并会日积月累地发展和壮大。与此同时，我们常常认为自己“终于锁定孩子的发展方向了”，然而他们偏偏又与我们的期待背道而驰。再等他们长大些，我们才能从“不断改变的孩子”身上看出稳定的发展轨迹：原来他们的核心天性始终闪耀在那里，一如我们在他们儿时所感受到的那样。

我和盖尔看着加布丽埃勒从一个安静、敏感的小女孩长成了一个自信的年轻姑娘，如今，她会大声讲出自己的想法，坚持自己的立场，也不会因别人的反对而退缩。她小时候是那么文静，我们简直想象不到她会长成一个这么有主见的姑娘。我现在甚至会觉得，“那个文静的小女孩并不曾真的存在过，现在这个有主见的姑娘才是真实的”。可当我们静下心来仔细观察这个17岁的年轻姑娘时，我们发现，加布丽埃勒在每一次坚持己见之前仍然要先安静地观察、思考一番。她在变化，但同时又真切地保持着她的本真。那么你有没有注意到，你的孩子身上也同时呈现出了这种成长的变化性和延续性？

我们再来看看达维塔。达维塔小时候精力特别充沛，对朋友也总是感情外露、热烈奔放，现在，长成大姑娘的她反倒内敛了许多。她同时具有活泼开朗的外显自我和非常敏感的核心自我，很容易因为他人尖刻的话语或粗暴的语气而受伤。在达维塔小时候，我们完全无法想象她能够在其他小朋友面前有所克制。但是，当我们仔细观察她时，仍旧会看到当年那个“跳跳虎”，她那活泼的性格丝毫没变，如今，那个精力充沛的小姑娘也在变得成熟，正以她独特的“达维塔方式”积极地融入这个世界。那么在孩子成长的过程中，你是不是也看到了这样的发展变化呢？

如果你的孩子还没有长大，那么你是否还记得自己小时候的样子，以及从那时起就展现出来的独特性格和气质？尽管这些品质随着生活环境的转换而不断变化，如潮水般起起落落，但你是否始终都是原来的那个“你”？

在养育两个女儿的过程中，我和盖尔努力做到兼顾科学和我们对孩子天性的直觉，我们把这种科学和直觉的结合作为养育孩子的理论和实践参照点。我们确信孩子自有她们的天资，因此可以通过孩子的表情和行为来认清她们的真正需求。我和盖尔在尽力避免让孩子的天性受到社会传统观念的侵害，同时也在帮助其他孩子。

我们生活在社会潮流中，很多人通过媒体或其他途径宣扬“你的孩

子需要这样的教育、这样的食物、这样的电脑、这样的手机和衣服、这样和同伴共度时光……”，每到此时，我们会本能地说：“请等一下。这对加布丽埃勒适合吗？对达维塔适合吗？她们的天性是什么？这些与她们的天性相匹配吗？”当我们的孩子遇到阻碍时，当向我们咨询的家长或社区里的孩子遇到困难时，我们会在第一时间与对方或其他家长回顾这个问题：“这个孩子是谁？”结合孩子与生俱来的天性去应对生活中大大小小的挑战，才是明智之举和解决之道。

我们把这样的思维方式和实践经验写入这本书。我坚信当今的父母都应该力争去拥有这样的信心和清醒的意识。我们必须开始自问：“我的孩子是谁？”不同的家庭对这个问题会有不同的答案。人类学家玛格丽特·米德（Margaret Mead）提出了“多元化的人类天赋”概念，教育家玛利亚·蒙台梭利教导我们要“跟随孩子的脚步”，古希腊哲学家赫拉克利特指引我们寻找“内心潜藏的天性”，诗人惠特曼在诗中描绘了“每天向前走的孩子”，发展心理学家让·皮亚杰也强调“孩子的天性”。孩子的天性远比你所了解的强大得多，它决定了你为人父母的教养计划，同时塑造了你不同于他人的生活方式。

摆脱社会流行教养文化的干扰

在本书中，我将和你分享一种教养孩子的愿景，希望你能用更长远的眼光去看待“什么是孩子需要的”这一问题，从而让他们走上爱和成功的旅程。从婴儿期开始，到青春期后期结束，对各个不同发展阶段的孩子，我们都能找到适合的答案。即使他们已经长大成人，我们依然可以看出他们身上的独特天性，并且对他们有新的认识。

我所提出的愿景建议是，在培养孩子的过程中，要对身边所有的社会和文化优势善加利用。但在开始利用之前就要弄清楚，我们的孩子作为一个独立的个体，他的主导天性是什么。今天，我们已经可以用新的、科学的方式来分析这个最基本的问题，从而帮助我们安心地培养我们的孩子。在《核心天性教养法》这本书里，我会以确凿的事例向你们证明：气质、性格、天赋和行为方式是每个孩子与生俱来的，独特的天性是孩子发展的基础，是他们成功之路的起点。 从盖尔怀孕时起，直到两个孩子长大成人，我们家发生了很多令人惊叹的故事，正是它们的出现让我最终能够完成这本书。

读完本书，我期望你也能加入这场教养方式的变革，把更多的精力

投注到培养孩子独特的、与生俱来的天性上面。现在，我们不仅能运用科学技术，更能得到家长、老师和教育专家组成的团队帮助。在本书中，你会看到，很多父母已经投入到这场伟大的教养方式的变革之中，他们在书中提出的建议都是出自实践的真知灼见，这些建议都基于他们对自己孩子天性的理解。

在本书中，我会尽量让你学会如何将其他父母的具体建议改造成最适合自己孩子的教养方法。很多明智的父母都在积极追寻革命性的教养新方法，他们像我一样都相信：过去整个社会一直在沿用的教养方法有一些问题。这里所谓的“问题”，我更愿意称之为“社会流行教养文化带来的过度影响”。我们会在本书中详细剖析这种过度影响，只有这样，我们才能真正实现教养方法的革命。

违背天性的社会流行教养体系

在这个混乱的社会系统中，充斥着过高的压力和过多的计划，唯独缺乏对天性的滋养，很多孩子的自我正在迷失，我和盖尔一心想要保护我们的孩子免受影响。现在这些社会压力构建起一种社会流行教养文化，它过度控制了当今的父母和孩子们。幸运的是，我们仍然可以关注儿童个体和他们的独特天性，这样做足以帮我们摆脱社会流行教养文化的束缚。

天性教养小课堂

社会流行教养文化的**10**种迷思

◎社会与媒体上的专家比我们更清楚什么适合我们的孩子。

◎孩子生来是一块白板，没有什么核心天性能指引他们发展，全靠父母和社会文化对他们进行培养。

◎父母的职责就是在这块白板上不断雕琢，加以必要的训练，输入必需的信息，塑造出父母期许的成功人生所必备的品格。

◎为了满足父母的期待，孩子的日常生活必须始终充斥着各种课程和活动，因为父母认为，身处竞争激烈的社会当中，只有这些课程和活动可以帮孩子们出人头地。

◎孩子只有在他所参加的所有团体中都名列前茅，才有可能在长

大成人之后获得成功。

◎孩子都应尽早学习阅读并完成各种认知任务，最好是从4岁就开始，否则他们在以后的人生中可能会遭遇困难。

◎那些最有成就的成年人在小时候都是外向和有主见的孩子。

◎批评孩子可能会伤害他们的自尊心。

◎身为父母，重中之重就是向孩子谈论你的感受以及让孩子谈论他的感受。

◎不要母乳喂养，这对你的宝宝不好；要坚持一直用母乳喂养，这对你的宝宝好。不要和宝宝一起睡觉，要一直和宝宝一起睡觉等。

社会流行教养文化是一种被媒体和社会驱动的教养系统，在这个系统的引导下，父母在培养孩子的时候背离了自己对其天性的直觉，转而把信任投向不断变化的社会潮流、专家言论和教育类的电视节目之中。很多父母不断追寻最新的专家观点、报纸杂志里的文章或电视里只言片语的建议，而这个系统中的内容观点和专家意见就像互相矛盾的名言警句，比方说，从“什么都不要做，做孩子最好的朋友就够了”到“家长要每天晚上陪伴孩子，才能带给他巨大的改变——否则你的孩子将会不学无术、一事无成”。

现在，社会流行教养文化宣扬的是一种急躁又狂热的学习方式，他们促使父母不断地刺激孩子，对孩子指指点点，给孩子制造超负荷的压力，好让孩子能够适合社会的竞争。这个系统训练出的父母只会以符合常规期待的方式去培养孩子；逼迫孩子们为了“最好的学校”而竞争；在功课和运动方面，表现出色；取得与社会标准相媲美的成绩，诸如举止得体、工作体面、风趣幽默、有志向、有建树、有过人之处、有漂亮的履历。实际上，社会流行教养文化并不真正关注我们孩子原本的样子；正因为如此，它常会变成一个违背天性的危险系统，让孩子和家庭处于焦虑和慢性应激的状态。 在第1章里，我们会看到这种慢性应激已成为全美国范围内孩子和父母们的头号健康问题。我们会在第2章里提出一些直接针对这些应激状态的非常实用的方法，在本书的其余章节中也会用到这些基于孩子天性提出的解决方案。

科学实践基础上的天性教养

我在儿童和成人发展领域从事研究工作已有三四十年，曾长期研究这种基于天性的教养理论并力图使它更具实用性。作为一个治疗师和以科学为基础的思想者，我查证了真实的脑科学和生物科学信息，排除了那些想当然的观点和社会流行的劝告。古里安研究所的团队给了我不可估量的帮助。

在过去的几十年中，古里安研究所的研究人员采访了很多家长，希望了解在培养自己孩子独特的天性的过程中，什么信息对他们而言才是最本质和最重要的。我们问那些有经验的家长，“在孩子还小的时候，你最希望通过哪些信息来帮助你理解你的孩子？”这些家长帮我们筛选出了最有价值的信息。

我们将在本书的第3章至第9章向你展示这些信息。你会发现其中的真知灼见是按照儿童发展的7个阶段来划分的，从出生到青春期再到成年早期。这些基础信息有助于你对孩子天性的理解，你可以很轻松地为孩子进行调整，并为他们设计出更适合他们的教养计划。

你将在书中读到许多围绕“智慧实践”开展的儿童及青春期发展案例，这种实践并不是在满是“白大褂”的封闭研究室里进行的，而是在你的家庭和你的世界里，由像你这样的人完成的。这种新的教养方法并不是要否定专业研究的重要性，也不是要抛弃那些前人总结的智慧，以及家长、教育者和临床医生多年积累起来的理论和实践经验。与之相反，正是这种新的方法将前人的经验运用到了教育领域，比如正电子断层扫描技术、基因研究、现代神经科学和其他新科学领域的技术。

我希望当你从本书中读到这些科学研究和实践智慧时，你会说：“啊！我从我孩子身上看到过这些！”在你理解了书中那些证明新科学的个案轶事，并且能够运用那些能让你得心应手的工具的时候，希望你能将这些惊叹进一步打造成自己设计的教养计划，按照这个计划构建家庭的基础，从而更好地培养孩子的天性。

天性惹的麻烦，本质教养来解决

当孩子的核心天性逐渐展现在你眼前的时候，你会赞叹不已。身为父母，能够根据孩子的独特天性为他量身定制教养技巧，是一件很了不起的事。　我和盖尔曾获得过那份自信。在我们犯错的时候，在我们的孩子遇到不擅长的事、好像在失败边缘又重新振作的时候，我们都能

感受到那种自信。

我和盖尔都还记得，在加布丽埃勒小的时候，她不能很好地适应日常生活中突如其来的变化。这件事让我们非常焦虑。例如，离开朋友家之后，让她坐上车很困难；到家之后，让她从车里回到自己家也很困难。有时候她还会表现得粗鲁失礼。我们试过很多管教她的方法，她也很了解我们这些做法的意图。每到这个时候，我们都会深吸一口气，注视着加布丽埃勒的眼睛，然后问自己："这个孩子是谁？"我们意识到，是她的天性给她带来了这些麻烦。这是她与生俱来的模样。我们小时候也跟她一样。加布丽埃勒需要时间去适应这些变化。我们从另一位很了解自己孩子天性的家长那里学会了一种非常实用的策略：预演。她的孩子也有类似加布丽埃勒这样的天性。我们学会了如何预演即将发生的事件或转变，其中包括到达和离开朋友家的情景。我们花了一天时间帮助加布丽埃勒适应生活，让她理解事件和转变的到来，并且让她学会一些技巧来克服困难。从那以后，那种与环境转变相关的事情就容易应付多了。

达维塔也曾遇到过问题，这同样需要我们和她自己都做出调整。达维塔在刚开始学习字母表时遇到了一些困难，后来她在阅读方面也出现过些许障碍。这对她和我们来说都非常痛苦，特别是当同学取笑她的时候。在小学低年级，她曾被诊断为轻度阅读障碍。最初我们难以相信这种事竟会发生在我们的孩子身上！但是，当我们看到那些科学解释时，我们明白了这其实是达维塔天性的一部分。我们需要改变日常生活方式来帮助她不断练习阅读，以增强她的技巧，同时帮助她提升自信，还要花更多的时间与她的老师和辅导员交流。当我们从"失败"的痛苦感受中走出来，便开始理解并欣赏她的独特之处和天赋才能。比如，她克服困难时那种无穷的毅力，解决她阅读障碍的难题演化成了全家人加深情感联结的契机，甚至成了我们增加亲密感和快乐的源泉。为了更好地满足达维塔核心天性的需要，我们把她转到了蒙台梭利学校接受教育，在那里她能够按照自己的节奏学习并顺利完成了小学阶段的学业。到她升入初中时，她已经可以在语文课上取得优等成绩了。可想而知，这在我们家是多么了不起的大事件！

这只是一些关于如何运用科学培养天性的小故事。当然，很多家庭还有说服力更强、更激动人心的故事。这些故事使家庭深厚的爱播撒开来，展现出家庭成员之间的亲密联结。他们为我们呈现出这样的事实：一旦我们理解了孩子的天性，那么，那些最开始我们眼中的难题反而

会转变为接近目标的动力，甚至能更充分地帮助我们达成目标。教养孩子令人兴奋之处就在于，你能透过孩子的眼睛 看到他们内心深处、你真正为之努力的那种独特的天性。

根据孩子发展的各个阶段，我们设计出了一系列培养孩子天性的行动计划，主张发挥他们的优势并接纳他们的弱点。我们常常问自己：“什么才是孩子天性中最根本的东西？哪些东西是额外的、不必要的，甚至是危险的？”希望你读这本书的时候，能够开始运用自己的洞察力，对自己孩子的需要建立起深层次的正确认知，只有这样，才能设计出适合你的孩子的本质教养计划（**essential parenting plan**）。

天性教养小课堂

新生儿天性教养的**10**个技巧

从宝宝诞生之日起，甚至早在诞生之前，我们对他的核心天性就已经可窥一斑。下面我们将列举一些宝宝各不相同的核心天性表现，并为你提供一些相应的措施，让你在了解孩子天性的同时量身定制最适合他的教养方式。

◎如果你的宝宝看起来天性就比较急躁，很难哄，你可以尝试播放一些安静舒缓的音乐，带着愉快享受的心情给宝宝唱唱歌。你还可以尝试在地板上铺一条厚毛巾，把宝宝放在毛巾上待一小会儿。

◎如果你的宝宝看起来很安静，可以尝试用爸爸、妈妈、奶奶或保姆等不同照顾者的声音来刺激他，并且要让宝宝有足够的时间观察外面的世界。如果你的宝宝在听到其他声音或被带到室外观察世界的时候还是很安静，你也不必过分担心。

◎如果你的宝宝过于敏感或经常大哭，你可以把他紧紧地包裹起来，这种好像在子宫里的感觉会给宝宝带来安全感，让他的神经系统平静下来。有些宝宝天生比别的孩子更敏感，有些可能容易发生疝气。紧紧的包裹有助于让孩子获得自我控制感，逐渐安静入睡。

◎如果你的宝宝不喜欢母乳喂养，或者在母乳喂养的时候有困难，你需要用吸奶器把奶吸出来喂给他，大约要持续两个月的时间，也可以向医生咨询。保证宝宝得到充足的天然初乳，帮助他建立自己的免疫系统。

◎如果你的宝宝一出生就不好好睡觉，睡觉不安稳或者容易发生疝气，你可以尝试采用“抱着走—摇摆—振动”的策略。试着抱着宝宝轻轻摇晃，也可以让宝宝躺在正在运转的洗衣机上面或者正在行驶的汽车里，这样宝宝的神经系统可以感受到振动，就好像又回到了妈妈的子宫里一样。

◎也许你的宝宝不像其他孩子那样愿意和你保持目光交流，这并不需要特别担心。有些孩子的大脑和视网膜有一种先天的倾向，会把注意力集中在移动的物体上，而不是与别人进行目光交流。这样的宝宝可能会喜欢那种折射出来的跳动变幻的光。但是，我们不建议你把孩子放在电视机前。

◎如果你的孩子只愿意在某一项活动中（如喂奶）和某个特定的人接触，换成另一项活动时（如摇晃着哄他睡觉）就只愿意和另一个人接触，那么孩子的核心天性和他先天的自我已经开始表现出来了。孩子已经可以通过行动来区分在什么时间需要什么人、什么东西。如果你能跟随孩子的引导去观察，只要几年时间，你就会发现这些角色在不断变化和更换，你自己也会开始享受孩子不断成长的心灵智慧，而不再觉得受到排斥了。

◎如果你的宝宝看似“不容易建立依恋关系”，一看到你在身边就表示抗拒，甚至哭闹，那么你在这个阶段最好“暂时等待”。同时，你也需要注意一些细节。是不是因为宝宝不喜欢你身上的气味，比如香水味或烟味，或者在工作环境中接触过的化学品。如果孩子的这种行为已经持续了一个月以上，而你又找不到原因，那么最好去咨询一下儿科医生或相关专家。

◎如果你的宝宝在各个方面都表现出很容易相处的天性，那就尽情享受这种平静的生活吧！这样的宝宝可能始终都性情温和、容易相处，但他也可能在青少年阶段突然经历一段时期的“困难”。

◎如果你有一个很难带的宝宝，最要紧的就是要去寻求帮助，同时也不必因为孩子的这些表现就杞人忧天，担心他将来一定会长成一个性情暴烈、玩虐成性、叛逆危险或一事无成的孩子。有些非常不好带的婴儿长大后也可以非常成功。那些在婴儿时期给他们带来困难、令他们对刺激过于敏感、躁动不安或无法控制的特质，将来可能帮助他们成为有进取心、有梦想的成功

人士。从出生的第一天起，他们已经在尝试去征服这个世界，并将之改变成他所期望的样子。他们也许不是性情温顺的孩子，但却可能非常坚强。如果你有个这样的孩子，不要试图一个人扛起照顾他的重担，最好找三四个有经验的人来帮助你，这样可以帮你避免过于焦虑，更享受育儿的过程。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

01

别让社会流行教养文化伤害孩子

很多父母迫不及待地想要培养出一个最高水准的竞争者，为孩子将来能考取“最好的”大学、谋求高收入工作做着准备。你也和他们一样，焦灼地期待着那个“完美小孩”吗？

卡拉来见我的时候，两眼满含泪水。她说，她15岁的女儿凯蒂不愿意和她讲话，12岁的儿子安迪沉迷于电子游戏。卡拉感到束手无策，简直不知道该怎么做一名称职的母亲，而且她从家庭、学校和朋友那里也得不到很好的帮助。她很担心凯蒂会变成一个叛逆的不良少女。

> 对于凯蒂的穿衣打扮、行为举止，我已经越来越无法控制。而且不管我和我丈夫做什么，安迪就只生活在他自己的游戏世界里。我知道不只是我和我的孩子有这种困扰，我孩子的很多朋友也都有类似的问题。这些孩子本质上都是非常好的孩子，我们也都是很好的家庭，但是肯定有什么地方不对劲儿。我们已经筋疲力尽了。

斯托尔夫妇也曾带着他们的女儿苏姗来向我咨询。这个16岁的年轻女孩有着一双黑眼圈。苏姗每天都非常忙碌，晚上只睡5个小时，有时还容易惊醒，她这个年纪的孩子应该保持每天9个小时的睡眠时间。每天缺乏睡眠的紧张生活让她特别痛苦。苏姗的睡眠时间这么少，还能长到这个年纪，简直是个奇迹。她的日常活动也不能满足一个青少年的天性需要，总之，她的生活状态非常不健康。

在另一个案例里，罗伊斯一家带着他们的儿子迪文找到了我，这个孩子刚上小学一年级就被留级了。迪文很受其他孩子的欢迎，但总是不能按照学校和父母对他的要求去做事。但凡能够培养出表现优异的孩子所需的一切正确做法，他的父母全都试过。从小给他读故事书，播放《小小爱因斯坦》（*Baby Einstein* ）的视频，送他去最好的学校……甚至从迪文3岁起，他们就开始让他学习使用电脑。但是他的老师却说“迪文就是不能在学习上集中注意力”。到了6岁，迪文又开始尿床，甚至开始不愿意去学校。

这些家庭都非常优秀，父母也都善良、出色，也在尽他们最大的努力去教育子女。但是他们却始终感到非常吃力，而且这样的家庭不在少数。我经常收到大量来自父母和其他家长的电子邮件和信件，他们提到，在自己的家庭或身边的家庭中都可以感受到明显的压力和焦虑。他们注意到有些压力已经令幼小的孩子表现失常，一些青少年则总是无精打采，好像无意于去寻求成功或去探索自己在这个世界上的价值。我在

社区工作中所到的各个地方，都能见到这样精疲力竭、不断挣扎的家庭。这些父母很爱他们的孩子，孩子们也希望自己能够茁壮成长，但总是有哪里不对劲儿。

让我们喘一口气，看看问题所在。在忙忙碌碌的现代生活中，如果你感觉到所有的事情都在加快速度，而这导致你每天都没有足够的时间做完要做的事情，那么请暂停一会儿，问自己几个问题：

- 我是否给孩子的生活安排了过多的活动？我是不是整天带着孩子去上各种课程、参加各种活动？如果是这样，我究竟为什么要这样做？
- 我们疯狂地努力拼搏，想要赶上其他家长，这是否给孩子带来了伤害？如果是，我是不是虽然能够察觉却无力抗拒？
- 那些好心的老师、医生或其他专家向我告孩子的状，是否只是因为孩子不符合他们的常规期待？我的孩子是否只是与众不同而已？
- 如果我5～7岁的孩子正在针对心理行为采用药物治疗，是否只能依赖这些化学药品才能使他安静下来或消除行为障碍？或者，尽管医生建议对年幼的孩子采用这样的药物治疗，但是在我内心深处并不相信孩子真的需要这些药物？
- 正处于青春期的女儿最近是否正经历着一些麻烦，她的行为方式好像不是她自己了？
- 正处于青春期的儿子是否开始越来越忽视家庭和父母的权威，甚至是通过一些极端的方式？
- 我是否经常担忧“我的孩子能否进入最好的大学”，是否正是这些压力驱动着我给孩子安排更高负荷的学习活动？
- 我的孩子是否沉迷于玩电脑、玩电子游戏、看电视、玩手机……或存在其他电子产品成瘾的问题？
- 我的孩子对理想生活的理解是否特别物质化，进而导致他缺乏完善自我和发掘使命的动力？
- 我在生活中是否总是感到焦虑，总觉得自己身为家长亏欠了孩子？

事实上，当今的大部分家庭和孩子未必会面临严重的疾病或多大的灾祸，然而他们却或多或少会面临上述问题。有些孩子要同时参加3项运动训练，拥有团队和私人教练辅导，马不停蹄地从一个劳累的体育训练项目冲向下一个。有些孩子经常要参加各种考前辅导班、舞蹈班、音乐班，还有一项接一项的为课程展示或艺术表演准备的日常排练。我们锻炼孩子们的社交和情绪管控能力，却忽视了保护他们的个性。一些孩子年纪尚幼，粗鲁无礼且易怒，但他们却一样不得不奋力挣扎着跟上最新的竞争趋势。

这些孩子和他们的家长正在承受慢性应激的痛苦。通过20多年的研究和实践，我确信目前有太多家庭存在这种隐患。为了让我们的家庭免受这种侵害，我们要仔细审视一番，寻找可能导致这种慢性应激的社会外因。如果我们决定要成为实践教养革命的父母并且努力培养孩子的天性，那么我们就需要尽量与这些社会外因抗衡。

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽

无论是生活中的琐事，还是像家庭成员因车祸去世这样的巨大创伤，压力总是存在于孩子的生活中。在正常情况下，孩子的大脑和身体可以适应周围纷繁复杂的环境，并且能够尽量维持一种稳定的状态。这其中大部分因素被神经学家称作积极应激（positive stress）。我们的身体和精神会努力理解和整合一些压力来源，比如像消防队员灭火那样应付紧急事件；学习艰深的新技能；从事故中恢复过来；接纳生活中那些令人伤感的事……我们可以从积极应激中学会坚强和理解，获得新的力量和目标。因此，可以说，这样的压力对我们是有意义和帮助的，也不会让我们感到迷失。

与之相反，消极应激（negative stress）则需要我们非常小心地对待，特别是与孩子相关的状况。马里兰大学医学院的专家指出，“如果压力不断持续，你可能会面临严重的健康问题。这类压力会损耗你的免疫系统。已有研究显示，90%的疾病与压力有关”。这样的研究结果和我们知道的常识是一致的。当压力超过一定的水平，即积极应激转变为消极应激时，它就会导致3种结果：身体问题、情绪和心理问题以及人际关系问题。

●身体问题： 睡眠失调、体重增加或体重减轻、疲倦、哮喘或

呼吸短促、病毒和细菌感染增加、偏头痛或其他强烈的头痛感。

- 情绪和心理问题： 焦虑、抑郁、喜怒无常、精力分散、缺乏动机、自控力下降、滥用药物、在一些日常情境中反应过度。对立违抗性障碍（ODD）、强迫症（OCD）、注意缺陷障碍（ADD）和注意缺陷多动障碍（ADHD）这些疾病都可能会因为消极应激而发作或加剧。

- 人际关系问题： 反社会行为、争吵、污言秽语、远离人群以及攻击和暴力行为的增加。

某一种消极应激经年累月的持续就可能演变成慢性应激。 当我刚刚开始在卡拉、斯托尔和罗伊斯这样的家庭问题中甄别各种消极应激模式时，我就在问自己这样一个问题：“对于那些不仅仅是持续一天或一个星期的消极应激，而是全社会都助长的慢性应激，那么多的家庭和孩子又该如何承受？”从这个问题再延伸到另一个问题：“之所以会出现这种情况，是不是因为我们的家庭、学校和社区都没有发现慢性应激在不断扩散呢？”

在进行了一些临床调查后，我找到了这些问题的答案。

对慢性应激的科学研究

目前关于慢性应激的科学研究主要体现在两个领域：

- 对儿童早期关系中精神创伤的研究。这类精神创伤可能是由于父母和保姆疏于照顾或是粗暴对待所致，虐待也在其中。这样的创伤会提高皮质醇，即压力应激激素的水平，进而导致原本正常的大脑神经递质和神经通道发生“改路”。

- 对育有身患严重身体残疾或慢性疾病的孩子所在家庭进行的研究。无论是患病的孩子，还是要时时保持警觉的照顾者，他们都可能会有皮质醇升高的体验，进而导致抑郁和其他一些大脑神经化学递质的问题。

当人们感受到巨大压力时，他们会觉察到和表现为：

●好像总在奔波，总是迟到，总被各种事情催促；

●承担的责任太多，手头上要办的事情太多；

●感到过度兴奋；

●变得脾气急躁；

●感到持续焦虑；

●反应过度或者神经紧绷；

●对很多小事过于担忧；

●关注负面信息，尤其是负面的自我评价和来自身边亲近之人的负面评价；

●总是想到失败和可能的灾难，感觉成功的希望渺茫；

●总是觉得不满足。

看着上述这些症状，还有之前列出的那些慢性应激症状，我意识到这些症状与卡拉以及其他很多家庭所面临的类似问题相吻合。

古里安研究所的调查结果

我请古里安研究所的研究团队帮我找来这些家长，并询问他们真实的想法，力图弄清楚慢性应激与这些家庭之间的联系。

2005年，古里安研究所的工作人员开始测量这些家长的压力应激水平。我们编写了一份问卷并用电子邮件发给了1 859位家长和看护人，请他们根据自己的情况做出等级评分：

●在当今的文化环境中，他们作为家长感受到的支持程度；

●孩子在社会中受到保护的程度；

●作为家长和看护人，他们最害怕的是什么？

这份调查问卷的结果非常有影响力。调查中有2/3的受访者认为“在美国，身为家长的他们缺乏支持”，感到“无能为力”，还“长期担心孩子可能会受到伤害”。对任何一个年代的人来说，担忧孩子的安全都很正

常。但是，参与调查的这些家长，他们最大的恐惧并非源自躯体暴力的伤害，甚至不是来自恐怖分子或性侵犯者的威胁。超过2/3的受访家长认为，他们的孩子正处于一种比之前更危险的境地，这种危险来自“隐性的伤害”，而不是“外显的伤害”。

比如，一位受访者写道：“我们的社会已经消除了大量对儿童的明显伤害，比如缺乏食物或住所。但是现在，那些隐性的伤害更加可怕。”对受访父母来说，隐性伤害既包括媒体的刻板成见，如纤瘦的女孩、强健的男孩，也包括媒体中的语言暴力和儿童不宜的性内容，还有日常生活中缺少家庭情感联系，以及孩子所承受的沉重社会压力。大量受访者都不同程度地指出了这样的问题：“社会和家庭对我们的孩子有非常高的期望，期待他们以一种并不适合孩子天性的方式去行事，而这种做法实际上只会让孩子们不堪重负。”

调查中还有一个有趣的发现：3/4的受访者感到他们的孩子当下的处境要比他们自己小时候更加恶劣。其中许多受访家长成长在冷战时期。在那个时期，美国人认为他们随时会在核灾难中丧命，但是即便如此，他们仍然认为孩子们在当代社会中所面临的隐性伤害比核灾难还要糟糕。

这些调查结果促使古里安研究所的科研团队进行了更进一步的研究，他们试图探查家长们可能会受到哪些因素的影响，特别是那些与社会期待和社会压力相关的应激和焦虑感究竟是从何而来。我们查询了大量有关父母育儿过程中焦虑症状的研究文献和调查结果，发现我们的研究可能是同类研究中最早试图确定慢性应激和家庭生活存在确切联系的。除此之外，还有很多其他的调查研究试图找到普遍的父母育儿焦虑症与儿童健康之间的关系。这些同行的研究也验证了我们的调研结果。

其他同行对家庭中慢性应激的研究

在过去几年中，美国的大学越来越多地关注到了一些状况，这些状况都得到了慢性应激理论的印证。2004年11月，众多来自不同大学的学校健康服务工作者发现，很多学生的心理健康状况在严重程度和发生频率上都有所恶化。哈佛大学的教务长、美国国家心理健康研究所的前所长史蒂文·海曼（Steven Hyman）指出，当今学生的心理状况非常令人担忧，以至于他们不得不“对大学的核心课程进行干预”。

心理学家哈拉·埃斯特罗夫·马拉诺（Hara Estroff Marano）曾在《今

日心理学》（*Psychology Today* ）杂志上发表文章并指出，在许多学生健康中心，“焦虑已经取代人际关系问题，成为学生面临的首要的问题”。大约有40%的女性在其大学生活中都或多或少地受到不同种类、不同程度的饮食障碍的影响。伊利诺伊大学厄本那香槟分校的自杀预防小组的主任、心理学家保罗·约弗（Paul E. Joffe）跟踪研究了年轻人中危险性饮酒比例增加的现象。他发现，很多处于青春期后期的孩子“身处一个颠倒的世界，他们把狂饮到失去意识和记忆当作一种感受情感联系和活力的方式”。

显著下降的儿童心理健康状况

如同之前提到的那样，我开始临床调查工作是因为很多家庭被指出“肯定是哪里出了问题”。我们现在应该可以看清楚到底是什么问题了：那些家庭充满痛苦和折磨，是因为孩子和父母经受着慢性应激。当然，统计结果或个案报告有可能并不完全准确，一个特定的统计结果背后也可能有很多种不同的原因和解释。那些宣称我们的孩子比上一代人糟糕得多的言论也是不能全信的，我们的孩子在很多方面都更出色。但是，调查研究、专家分析和个案信息显示，为了养育和保护孩子，在已形成的家庭和社会体系中存在焦虑感。考虑到这些信息，古里安研究所的研究团队决定收集更多应激相关儿童疾病的量化数据，来看一看应激在过去两代人中增加到了什么程度。我们的团队包括训练指导凯茜·史蒂文斯（Kathy Stevens）、父母项目协调人米蒂·佩德罗萨（Mittie Pedraza）、依恋关系专家帕特·克拉姆（Pat Crum），他们帮助我们处理那些既令人恐惧又极具革命性启发意义的统计数据。这些统计数据足以说明，我们的孩子不仅表现出了与成人慢性应激同样的症状，而且从总体上看，孩子的基本心理健康状况正在显著下降。

天性教养小课堂

令人担忧的儿童心理现状

◎美国儿童患抑郁症的比例在以10年为单位呈指数级增长。比如，1995～2002年，医院门诊接诊7～17岁抑郁症患者的数量从144万跃升至322万。这些孩子当中多数是女孩。而6岁以下服用抗抑郁类药物的女孩人数也超过了100万。

◎在美国有超过400万的男孩在服用治疗心理、情绪的药物。他

们从很小就开始接受药物治疗，尽管美国食品和药品管理局并没有准许这些低幼群体使用这些药物。总体上讲，在男孩和女孩中使用安定类药物的比例在1995～2002年间已经增加了5倍之多。

◎美国孩子长大后表现出反社会人格的比例也在增加。如今，已有数百万孩子被诊断为反社会型人格障碍。卡内基· 梅隆大学的一项调查指出，对于儿童这种新型的反社会特性，主流社会非但没有反思成年人对孩子的教养方式，反而要去扩建对这些孩子进行惩罚和监禁的机构。有一个法律研究部门公布了美国目前的监禁率：如今每20个出生在美国的孩子里面就有1个，其人生的某段时间需要在监禁中度过。比如，2004年，每138个美国居民就有1个在监狱里服刑。

◎在美国，超过700万的女孩现在正在与饮食障碍做斗争。在高度紧张的生活中，她们大脑中的5-羟色胺水平严重失衡，因此她们必须依靠过度节食、催吐或延缓她们身体的成熟进程来调节自我。

◎为了与绝望感抗衡以及对亲密关系的需求，在美国每年有将近200万的女孩用刀或其他利器自残。

◎数百万的儿童、青少年滥用药物和酗酒，男孩在酗酒方面尤为突出。这些孩子通过不健康的人际关系和人格成长方式来释放情感，逃避压力。

◎男孩和女孩每晚的睡眠时间相对于他们大脑健康成长所需要的时间要少1～2小时。我们低估了睡眠不足对很多问题的影响，而这可能导致的后果包括反社会行为、药物滥用和学业失败等诸多严重问题。

◎在过去20年里，美国孩子体重异常的比例不断上升，现在每2个孩子中就有一个超重，每5个孩子中就有一个患肥胖症。肥胖症现在成了美国儿童的头号健康问题，并且与其他很多问题联系紧密，如酗酒、药物滥用、自残、抑郁、电子产品成瘾以及倦怠等。儿科肥胖症专家菲利普· 托马斯（Philip Thomas）博士担心，“这一代儿童的寿命将会比他们的父母更短，这一现象前所未有”。

总体来说，即使把这些统计数据在数字上的重复叠加考

> 虑进来，我们现在也仍然可以将2/3的孩子诊断为存在某种显著的心理或生理疾病。

如今，关于儿童健康的统计数据已经亮起红灯。我们需要倾听父母的心声。在研究儿童健康的科研人员和努力保护孩子的家长中，存在着最明智的一群人，他们就在我们身边。从四面八方传来的消息都在报告儿童生活中的不适感，为了能够让家长为孩子提供最好的保护，我们需要逐一倾听每个家庭的情况。不论你的孩子年龄多大，他遭遇慢性应激的可能性都在持续增加。这些压力从哪里来？要保护你的孩子免受痛苦又应该做些什么呢？

第一步就是要觉醒：不仅要意识到慢性应激本身，也要对引发应激的压力源有所察觉。　除了明显的应激压力源，比如心理上的虐待和忽视，还有一些被社会潮流左右的强大力量也是我们作为家长必须面对的。为了孩子的福祉，我们必须成为敢于变革的父母。

把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”

一位来自得克萨斯州的老奶奶在信中写道：“我的教会里有一位志愿者，她的儿子今年10岁。这个男孩总是从家匆匆赶到学校，又从学校奔波着去参加篮球训练，然后顺路在快餐店买些东西吃，再赶到我们教会上90分钟的课程。这还不包括做作业和接受家教辅导的时间。这孩子真的需要到教堂后院去放松一下。各种课程和活动的确存在，但这并不意味着孩子都要去报名参加！”

另一位妈妈写道：“我的孩子们现在已经上大学了，他们还小的时候，我就意识到他们的压力太大了，所以我们全家决定做出改变。一开始，我们催促孩子们参加了一大堆活动，我们认为那些活动对他们将来步入社会有所帮助，但是孩子们看起来并不像我们想象的那样乐在其中。后来我们决定，只让他们参加一些自己愿意参与的活动。而且，如果某些活动占用了孩子们过多的时间，我们也支持他们不再参加那项活动。”

这些来信者都很明智。父母、家人和专家正在试图把孩子们从社会流行教养文化带来的影响中“拉回来”。这种社会流行教养文化拐弯抹角地给家长们灌输这种观念：孩子的压力不够多就是家长的失职。这些家长已经认识到，我们的社会所提供的与孩子的真正需求之间存在着距

离。

社会流行教养文化，与天性相悖的歧途

社会流行教养文化是什么呢？它是一种非常稳固的社会体系，让我们大体遵循一些不科学的或未经验证的观点来帮助孩子走上成功之路。这些观点只是基于这样一种假设，假设所有的孩子都应该以某种固定的方式生活，还要用各种测试来证实孩子们确实理应如此。社会潮流和压力经常将父母养育孩子的方式引向与孩子的天性相悖的歧途。这正是导致父母和孩子陷入慢性应激的关键所在。 生活在这样一种社会体系中，我们的家庭成员难以拥有安全感、完整感、归属感和成就感。

如果你想看看这个系统是否正在操纵你或者孩子的生活，就请花些时间来问自己几个问题，我在自己的生活中也时常重温这些问题。

- 我是否忽略了自己作为父母的直觉，转而相信那些媒体专家、其他家人、朋友、邻居等，认为他们对孩子的了解比我多？
- 对于母亲、父亲、祖父母、老师或其他孩子应该怎样对待我的孩子，以及我在教养过程中遇到的问题，我是否在向不断变化的理论寻求答案，而不是从自己的孩子身上发现问题和答案？
- 我是否倾向于采用负面的、补短板的方法去应对孩子的成长问题？比如，我是否察觉到自己经常说或经常想“如果不加快脚步，你就不可能在这个世界上获得成功！”之类的话？
- 我是否因为没有足够的时间陪伴孩子，为了有所补偿，总是尝试用物质奖励、竞争性的活动和电子产品来刺激或安抚他们？
- 我是否只关注到最近流行的“情感对话”和“情绪谈论”等教养理念，却经常忽略家庭生活中同样重要的普适价值和伦理价值？
- 我是否给教师、教练、医生、其他专家和孩子很多压力，只是为了让孩子达到竞赛表现的最高水平；而在我内心深处更期待的其实是那些真正符合孩子水平的表现，因为那些才是

他成长中更幸福的事？

- 我是否感到被孤立和疏远，对自己要去解决养育孩子的所有问题感到无穷的压力？

我必须承认，在教导自己的两个女儿时，我经历过上述每一条问题。我们都是这个庞大社会体系中的一部分，都受制于社会流行教养文化。每一位父母都在向外张望，听取流行的观点，希望得到养育孩子的“完美计划”；都想赶在前头，让孩子达到顶点，然后让自己体验到那种“被所有人谈论”的社交完美感。父母头脑中满载着关于孩子的各种信息，最终被这些信息左右了生活。

我认为社会流行教养文化其实是现代复杂家庭关系导致的一种结果，工业革命给人们的社会生活带来了巨大的变迁，这种变迁正是我呼吁“家庭革命”的原因之一。我们要做的是把我们的孩子“拉回来”。工业革命创造了一种饼干模具似的、千篇一律的生活模式，这种现象即使不是生活的全部也至少影响了生活的诸多方面。整个社会都在试图迎合工业生产的新需要。为迎合这些社会潮流，我们的家庭小心翼翼地做出调整，变得机动灵活而善变，可是却失去了本真，不再符合孩子的天性。我们组成的社会群体发展出了一套照看孩子的体系，可是这一体系只关注孩子在社会和科技领域中所谓的完美表现。

随着社会逐渐进入信息时代，我们原来持有的那种工业社会的价值观将转向一种求诸外部、基于信息的社会流行教养体系。这样的教养体系将给孩子的生活制造出愈发巨大的应激压力。

焦虑父母心中的“完美”孩子

在大环境的操控下，我们要把孩子培养成一个高水准的竞争者，并且以此为标准来衡量我们的家庭是否成功。笼罩在这种应激压力源的阴影下，我们从孩子还没出生就开始为其做打算，为孩子将来能步入“最好的”大学或谋求最高收入的工作做准备。尽管我们都明白：（1）大多数孩子都无法取得这样顶尖的成就，而他们无须达到巅峰也能获得成就感和幸福感；（2）和其他成年人一样，我们是通过与真实的自我一同生活和成长来获取成就感和幸福感的，而非通过制造巨额财富或迎合某种严苛的模板才能获得成就感和幸福感。

让我们得以成为独立个体的那份独特天性与当前社会的宏大期待之间存在巨大的裂隙，这种割裂导致孩子和家长双方都变得十分焦虑。家长变得焦虑不仅是因为希望他们的孩子得到认可、成为绝顶聪明的成功人士，还因为他们期望孩子在经济条件、人际关系、自我价值感等各方面都符合“完美”的标准。不只如此，家长的焦虑还在于他们对“完美”孩子的定义常常来自市面上最新出现的任何定义，而不管这定义到底是什么。

作为父母我们常常会感到很失败，原因可能只是孩子在幼儿园入学考试中表现不佳，或者在青少年冰球队没有得到“我们认为的”足够多的上场时间等。这些微不足道的小事慢慢积累便形成了不可估量的伤害。更糟糕的是，这些制造失败感的信息层出不穷，让我们无法招架。

有关社会潮流最普遍的一个例子是母乳喂养，这一曾被视为落伍的行为再次兴起。而另一个例子与之相反，社会潮流曾鼓励大人与孩子睡在一起，现在却认为不该这么做。《小小爱因斯坦》快速蹿红，火遍全美，这也在家长中间制造着新的焦虑。为了让自己的孩子成为更聪慧的人，家长们想要购买更多与之类似的视频节目。但是也有研究显示，关于这类节目的某些宣传是名不副实的。或许过一段时间，这些潮流也会风光不再。高强度的消费主义正深深浸透到社会的各个方面，根据社会流行教养体系的指导，我们为一个又一个对孩子而言“最好”的营养物质或精神食粮买单。

在养育孩子和培养亲子关系方面，我们是不是时常迷失于这些最新潮流？也许今天读到一篇文章说父母对孩子没什么影响，青少年倾向于像印象派那样主观，他们只会被朋友影响；隔天又听说要和孩子保持情感对话，要给孩子空间；或者，严厉管教的爱和干预才是唯一且最佳的教养方式。那些电视节目以及每年出版的无数种教养类新书都平添了这种负担和紧张，给父母带来更多的压力和焦虑。这些书中很多都蕴含着非常有益的见解，但是它们叠加在一起却形成了一种泰山压顶的氛围，让培养孩子这件事越发偏离了原本的目标。人们总是告诉我们要如何成为完美的父母，如何拥有完美、表现优异的孩子，可是在这个过程中我们已经精疲力竭了。

为人父母，怎样才能做到与时俱进呢？事实上我们做不到，所以我们总是甩不开挫败感。在养育孩子的过程中，我们跟风追逐各种社会流行趋势，听从考官、心理学专家、富于人格魅力的精神导师、早间节目的片段摘要和杂志专栏等所提供的只言片语，但他们其实只是在泛泛谈

论所有的孩子。尽管如此，我们宁愿听从他们的言论，也不愿多去聆听前辈的智慧或我们自己的直觉。因为这些不 同的观点，我们的孩子被推向不同的方向，而且多半是最远离他们核心天性的方向。

社会潮流焦虑症的表现之一，就是当前教育制度下的教育方式。美国的小学和中学教育系统实际上拥有许多优秀的教师和其他大量资源，但是受学生人数所累，甚至从学前班开始就拥挤不堪。因此，学校必须面向原本学习方式各异的男孩和女孩提供同样的教育，把他们当作社交能力、社会经济地位、心理构成等方面毫无差别的群体去教授。这种方法教育出来的孩子，很多都达不到阅读、写作、算术和科学的最基本学业要求。更糟糕的是，很多天生学习方式与众不同的孩子被视为病态，被贴上异常的标签，被施以药物治疗，最终导致这些孩子迷失了自我。孩子们成了他们痛恨的这个庞大体系的俘虏。

孩子那正在消失的天性

被卷入社会流行教养文化之后，我们的眼光逐渐离开了我们的孩子、家庭和学校的真正需要。这种社会导向的、由外而内的教养模式，其结果只能是让我们的视线远离孩子深刻复杂的天性。尽管给孩子设置长远的目标对于他们的发展而言至关重要，但问题是，我们对理解和培养孩子的真实自我却缺少足够的关注。只有了解孩子真实的自我，我们才有可能帮助他们，为他们设定正确的、高远宏大的、符合他们天性的目标。

当然，许多社会流行的观念是相当有帮助的。很多育儿专家的观点都对我们有巨大的启发，一些调查研究也对我们很有帮助。我在本章这些调查结果中得出的结论是我们需要倾听家长的心声。但是由于我们在养育孩子的过程中过度依赖社会流行教养文化的帮助，忽略了每个孩子生而独特的天性，导致孩子们压力重重，驱使着他们不得不去面对焦虑和混乱的情绪，背负痛苦的标签和错误的判断，承担反社会行为的指控并面临不幸的处境。是时候让家长们行动起来了，为了孩子们的利益，勇敢地发起变革吧。

放下焦虑，设计自己的本质教养计划

也许你曾经听到你的孩子小声说：“看，这才是真正的我。看着我

的眼睛！注意一下我。你布置给我的其他所有事情，我都会努力去做，但是我真正需要的、对我来说真正重要的是你啊！只有你才能帮我成为我努力想要成为的样子。”我的经验、研究和理论分析告诉我，这些悄悄话并不是幻想，它是源自孩子心底的天性的呼唤。

多关注那些独特的性情、品格和遗传倾向，会让你越来越相信你自己的判断，知道对于你的孩子和家庭来说什么才是根本。这种关注核心天性的养育方式，可以帮助你培养出适应能力更强的孩子。顺应天性长大的孩子会茁壮成长，而且在任何境遇下都能获得幸福。长大成人后，这样的孩子不论在哪里都不会迷失自己。

本书将会提出一种新的教养方式，这种方式融合了古老的智慧，也囊括了一些专注于研究孩子天性的新科学。心理学家库尔特·勒温（Kurt Lewin）曾经说过，好理论最实际。本书后面的8章内容阐述了一些以核心天性为本的理论，这些理论可供你在家中实际运用。看完这本书之后，我希望你能掌握本质教养计划。

什么是本质教养计划？这本书给你提供的不仅仅是理论和见解，更是实践的工具，有了这些工具，你就可以形成对自己孩子天性的清晰认识，制订出一套属于你自己的教养计划。你需要从理解孩子与生俱来的天赋、技能、气质和性格开始，这样可以帮你理解孩子的优势，不必再浪费时间去追逐社会上、教养体系中或媒体宣传的那些流行趋势，因为它们并不符合你孩子的独特天性。　本质教养计划将帮你有条不紊地发展亲子关系，同时，也能帮助你有机融合书中其他家长的实践智慧到自己的养育过程之中。

你的本质教养计划可以让自己更容易做出正确的选择。比如，如果运用《小小爱因斯坦》这种教养方式适合你的孩子，那么你可以通过孩子在生活中的表现判断出来。如果它不适合你的孩子，你也无须为他不是一个科学天才而感到内疚。

本质教养计划的影响也存在于所有可能的活动、思想、观念和媒体当中。制订本质教养计划是一项艰巨的工作，而且它的作用并非立竿见影。也许单单制订计划就需要一个多月，执行又需要一个多月。只有这样你才可以说，“现在我理解了这个孩子，我明白如何正确地对待他。我爱这个孩子胜过爱自己，我终于能够给他提供安全的生活、适合的老师和成功的路径了。”

这里还有两个例子：

凯伦来自北卡罗来纳州，是两个孩子的妈妈。她说：“我开始关注两个孩子的真实能力和脆弱之处，关注他们的核心人格、遗传特征、能力、优势和弱点等。当我毫无保留地接纳了这些特点后，我在家庭生活中和内心深处都感受到了一种平静。我和我的先生给儿子转了学校，这个决定势在必行。我们在家里立了一些规矩，加强了彼此间的亲密关系，这使得我们能够真正地爱我们的孩子。这种实践智慧的教养策略是真实而有效的。”

来自圣何塞的艾兰是一位拥有4个孩子的父亲，他来信写道：“对我来说，至关重要的是了解我女儿真实的样子。我在训练女孩子们踢足球的活动中开始真正认识到你提出的基于天性的教养理论。我们家3个大孩子都是男孩，我知道如何去帮助他们。但是到了我女儿这里，就完全是另一个世界了。当我可以由内而外地了解她和其他年轻女孩，就开始懂得要如何去鼓励她们，如何帮助她们获得成功。这感觉真的很棒。”

当你试着制订本质教养计划时，有时可能会因为不能参照社会流行的教养方式而感到吃力，这一点儿都不奇怪。在这个社会里，有很多压力会迫使我们成为顺应社会流行教养方式的父母！我们都会在某些时候感到害怕，担心我们的孩子在学校里、在人际关系上、在将来的工作和人生道路上不能取得成功。我希望你能一直坚持这本书里的做法。书里的研究会告诉你，当我们开始关注孩子的天性，孩子就会成功！当我们开始培养他们的天性、不再试图把社会流行的期待堆积在他们身上的时候，孩子的感觉就会好很多。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

02

孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉

孩子的个性和脾气、气质和性格，甚至身体和心理的特点，在很大程度上都是与生俱来的，是孩子核心天性的表现。作为父母，了解科学教养知识很重要，但你对孩子的教养直觉似乎更重要。

萨姆和索珊娜走进我的办公室时，他们对孩子的忧虑都清楚地挂在脸上。布兰登是他们结婚后的第一个孩子，当时6岁。阿莉西亚是索珊娜在上一段婚姻中所生的孩子，当时12岁。而萨姆和索珊娜已经将近40岁了，他们俩都是律师。他们从东海岸搬家到斯波坎市，一个在政府工作，另一个受雇于一家大集团公司。他们来到我的办公室的时候，都穿着职业套装。我们约定在午餐时间见面，他们到得非常准时。

索珊娜一上来就说："我觉得布兰登有注意缺陷障碍。"

萨姆则说："阿莉西亚在锡拉丘兹（Syracuse）被心理医生诊断为抑郁症。"

这对父母表示布兰登不能很好地阅读，也不能在学校讲故事的时间安静地坐着。而且在索珊娜看来，布兰登在电脑上花的时间过多。

萨姆和索珊娜表示阿莉西亚是一个非常有活力的足球运动员，但是她在原来的锡拉丘兹和现在的斯波坎市都有明显的情绪低落和抑郁症状。锡拉丘兹的心理医生曾经建议她服用抗抑郁药物百忧解。

"我们听说您和别的专家采用的教养方式不一样，"索珊娜说，"您能不能见见我们的孩子，然后告诉我们您的看法。"

萨姆说："我们知道需要做些改变。我们不相信这两个孩子都生病了。"

萨姆和索珊娜眼含泪水，这两位律政精英认为他们作为父母很失败，十分孤立无援。交谈过后，我问了他们一些问题，请他们填写接诊问卷，并让他们下次来访的时候带上阿莉西亚，再下次来的时候带上布兰登。我们制订了一套家庭咨询计划。

当我见到阿莉西亚的时候，发现这个身形矮小的12岁女孩体重竟然达到了68千克。我的"生物学天性"向我发出预警，告诉我她可能患有抑郁症。她的眼睛带着黑眼圈，指甲被啃得几乎要流血露肉。她坦承自己毫无自我价值感，而且在大部分时间里都感到很悲伤。

"在做判断之前，让我们先看看她的生物学天性。"我对这对家长说。跟锡拉丘兹的心理学家所采用的方法比起来，我采用的方法的确相对困难，那位心理学家并没有跟他们提起过激素生物学，而只是关注到

了阿莉西亚潜在的心理动力或家庭状况。尽管我同意这个家庭存在着那些状况，但我请他们进行一次生物学和生物化学的分析，把分析结果作为治疗的“天性基础”和科学基础。我为他们推荐了一位擅长女性青少年生理问题的心理咨询专家。

当我见到布兰登的时候，我请他和我一起读一本书。我想要尽可能地确定他在生活和学习中的薄弱之处，以及他的大脑运转状况究竟如何。我们选了《晚安，月亮》（*Good Night, Moon* ）这本书，布兰登的确不能很好地阅读这本书。他朗读得磕磕巴巴，继而变得越来越紧张，甚至羞愧不已。

接下来我让他玩沙画，这时他恢复了活力，他几乎可以画出所有他想画的东西。在他忙得不亦乐乎时，我和他聊了聊他喜欢做的事。我还悄悄插入了个问题，问他为什么觉得自己坐不住。他凝神想了想，然后说出了他天性的真相，他说：“我就是喜欢到处动来动去。”对此，他十分清楚。

当我再次见到索珊娜和萨姆的时候，我建议他们带布兰登去检查一下是否可能有学习障碍或阅读障碍。如果他们愿意的话，我还推荐他们去一个可以做大脑扫描的临床诊所。我想要尽可能地将严谨的科学融合到咨询治疗过程中。我还预言：“你们会发现布兰登并没有什么障碍。我认为他是个正常的男孩，只是他的天性不那么容易被他的老师和你们理解。科学应该能够帮你们理解他。”

萨姆和索珊娜开始认识到他们以前对儿子天性发展的误解。当他们接触到本书中所讲的内容后，这对夫妻开始了解到对于6岁男孩的大脑发育来说，“正常”的自然范围是什么，特别是大脑语言中枢的发展状况（大脑中负责阅读、写作和交谈的部分）。我给索珊娜和萨姆展示了大脑扫描的结果和相关的神经心理学研究，这些研究都表明，对于一个6岁男孩来说，长时间静坐是一件多么不容易的事情。

这对父母在接下来的一个月里花了很多时间来以新的视角观察孩子，同时也有了很多发现。男孩子的核心天性是什么，更重要的是他们家的这个男孩子的核心天性是什么。　萨姆和苏珊娜也开始着手制订与布兰登和阿莉西亚的核心天性相契合的教养计划，同时针对每个孩子做出恰当的预期。

对布兰登学习障碍的诊断反馈回来了，结果确实是否定的，也就是说布兰登是正常的。这个孩子本身并没有什么问题。他的行为虽然让

家里和学校担忧，但实际上那是他的天性所致。 学校和家庭的权威已经向他灌输了一套社会流行的思考方式，教他男孩应该如何学习，其实这在某种程度上误导了他。当索珊娜了解到孩子真实的特点之后，她说：“我的儿子没有问题，这真是太令人欣慰了。”

在阿莉西亚这方面，医学诊断报告显示她的生理周期不正常，尤其是黄体酮和甲基雌酚酮的水平显示出异常。这从生理基础上导致了阿莉西亚的情绪问题，也是她抑郁症发作的原因之一。和许多专家一样，那位锡拉丘兹的心理医生没有接受过女性激素生理方面的专业训练，而这其实是了解女性天性的一个至关重要的环节。尽管锡拉丘兹的心理医生推荐的百忧解的确有助于调节一些激素的问题，但新的心理治疗师还是额外开了激素贴剂的处方来帮她快速地平衡激素量。这个办法在两个星期之内就起效了，阿莉西亚的抑郁状况减轻了，体重也开始朝更健康的方向变化。

随着时间的推移和坚持不懈的治疗，布兰登和阿莉西亚都在进步。由于关注到了每个孩子的核心天性，也就是他们由内而外的本质，他们的家庭关系也得到了改善。阿莉西亚可以不再服用百忧解了，布兰登也转到了一个新班级，这个班级的老师更了解男孩的天性，这对布兰登来说非常适合。随着对每个孩子的天性不断加深了解，萨姆、索珊娜和他们的孩子一起都重新认识了自己。

用天性教养理论记录孩子的成长

我们需要通过在家庭和社区这样的“实验室”里去试验，来确认科学手段在治疗慢性应激上有效。合理运用科学手段，它就会成为父母了不起的帮手。在信仰、直觉、家庭生活、社区等强有力的帮助下，萨姆和索珊娜还在他们的生活中加入了基于天性的教养理论、新科学和新见解。

为了将新科学和基于天性的教养理论融合到应用中，各位家长需要做的第一件事情就是：坚持记录下你对孩子核心天性的认识。 我建议你从现在就开始记录孩子的成长，鉴别出对你的家庭而言最为重要的问题，并对你将要采取的行动做出计划。

我给我的每个孩子都保存了一份教养日记，这份日记记录了我在做父亲的过程中做出的调整和取得的进步，以及我对于孩子核心天性的感

知。如今，加布丽埃勒和达维塔已经是青少年了，我给她们俩看了日记里的那些片段。可以和女儿们一起回顾她们核心天性的发展历程是一件让人欣喜的事。等她们长大了，我会把整个记录交给她们。我希望这样做可以帮助她们理解自己孩子的核心天性，也会帮助她们了解自己。

在你逐章阅读这本书的时候，我希望你也可以开始坚持这样的记录。以日记的形式去做就很理想，但是请千万不要把它视为强制性的任务，也不是说你不做记录就跟不上这本书的思路。也许你会在电脑上写下你的想法，甚至是运用视频、录音等新方式来记录。我在这本书里会经常提到“你的日记”，但即使你只是在阅读这本书的同时在页面的空白处写点什么，也足以帮助你实现书中提到的大部分愿景了。

不管是以什么形式，一旦你开始坚持记录，你就会像我的很多来访者一样，忽然发现寻常的日子里充满了“啊哈！”和“哇噢！”这样的感叹。这些记录会让你确信，你的孩子身上的确有些东西是不会改变的，但与此同时，孩子也在不断地发展、变化和成长。

当我们可以自信地说出“我的孩子从出生时就是这样的风格”，或者能够说出“我会培养和支持孩子与生俱来的所有先天优势、天赋和技能，也会努力帮助他去完善那些先天优势并不明显、需要外界帮助的部分”，那么身为父母的我们就已经做到最好了。

保存这份日记能帮助你看到什么是孩子的核心天性，包括核心天性中所有的优势和劣势，也可以帮你看到什么是错觉。社会和它的严苛假设所塑造的观念让你的思想受到了流行系统的制约，以为养育孩子长大就必定要去适应某种模板，这其实是儿童白板说的误区。

以天性为本，孩子天生并非一块白板

基于天性的教养理论出发点是这样的：我们的孩子出生时并非一块白板，不需要用各种颜色的笔在白板上为他们画出自我。如果我们可以超越这种白板说的观念，就能更好地针对自己的孩子来为其设定努力的目标。　这段话非常重要，因为很多家长受到社会的支配而陷入了白板说的误区，觉得我们的孩子天生就是白板一块。白板说误区是社会流行教养文化的关键，它如此根深蒂固地植入在我们的思想当中，我们在很多时候甚至都意识不到它的存在。比如，有一位家长说“我知道蒂姆不是一块白板”，或者“我当然明白卡丽真的很爱争强好胜”，紧接

着又补上一句“但那是社会化的结果”。

这些对话中隐含着一种强烈的观念：在人格发展方面，社会化因素的影响要远远大于遗传因素。因此在塑造孩子的过程中，社会潮流和外部榜样比孩子自身的天性更强有力。天性与教养之争在这个社会中已经持续了相当长的时间。凭直觉去想，我们可能都会理解一个孩子会同时受到天性和教养两方面的影响。但是最近几十年，社会流行教养文化过多地引导父母关注教化，关注社会环境对孩子的要求和影响，让父母们认为社会教化才是影响孩子现在或者未来的最有力因素。在过去数十年里，我们在这条路上越走越远，甚至忘了透过孩子的眼睛去了解他们的内心。

这样一想，你就会理解这种白板说对你的家庭和社区影响之深，你需要认真考虑一下如何解除这种影响。这对于建立一套以天性为本、又易于操作的教养计划来说十分关键。

弱化天性的白板说的神奇逻辑

按照白板说的思路来看，孩子还不具备明显的核心天性。儿童就像是一件空的容器，一张未曾着色的画布，他们刚来到世上时具有的那部分天性根本不足以作为自我的基础，他们只是本来无一物的虚空，他们的存在主要是为了按照文化既定的模板来填充。走入白板说误区的家长，认定他们的孩子基本没有内在固有的自信，而是像白板一样，因此家长应该紧紧抓住孩子的手，将其拉向尽可能多的方向，只有这样才能让孩子找到自己的位置。　家长把孩子填进各式各样的社会模板，并且让孩子通过这种方式适应社会、获得自信和成功。如此这般，作为家长才会觉得自己功德圆满。

在人类社会历史上，我们也曾放慢过脚步，审视自己孩子的内心，遵循着他们的核心天性，帮助他们去追求属于自己的自信和目标，而我们又是如何走到今天这步的呢？我认为工业革命无疑是这个变化的转折点。纵观历史，人类在其诞生以来的大部分时间里，不是在打猎、采集，就是在农业社会中耕种。他们生活在小型集体里，家庭和部落保护了成员DNA的传递、基因的延续、天性的继承和社会的兴盛。他们的犯罪率比较低，个性发展比较单一，性别角色区分清晰，每个个体在族群中的目标也很明确，但是他们过早夭折，缺乏良好的医疗条件、生活在情感和社会关系都相对沉重的社会中。

19世纪的社会工业化带来的好处在于给了人们一个全新的开始。男人开始可以掌控他们自己的命运，女人则较晚加入进来。人类得以从过去中走出来，家庭也可以从沉重的社会体系中分离出来，建立新的开端。我们不再因为物质需求而依赖整个家族，一个企业家或一个工人都可以给他的子孙提供物质资源。社会开始越来越公平地对待女性，使她们不再受到压迫。

工业革命是人类百万年历史中最宏大的变革之一，是一场带领我们进入现代文明的革命。尽管如此，因为这场革命本身需要制造出大量的工人，这些工人能够不断扩大工业生产力，人们开始视孩子为白板，目的是让孩子将来更好地适合工厂流水线的工作和团体协作。白板说让所有父母开始像用模具制作饼干一样培养出一群毫无个性特点的孩子。时至今日，家长结束了一天的辛苦工作回到家中，他们残存的精力还够做些什么呢？花钱买来外界加在孩子头上的成功标准，把自己的孩子和其他人或想象中的工业化“小明星”做比较。尽管现在早已步入新世纪，我们却仍然说着这样的话：

> “如果不能学会玩小卡车，她就不可能成为工程师。”
>
> “他怎么就是坐不住？”
>
> “他不喜欢谈论自己的感受，他会变成科隆比纳高中枪击杀手那样的人吧。”
>
> “如果他还是不能阅读，那他一定是哪里不对劲儿，因为他的朋友都能做到。”
>
> “她太争强好胜了，将来不可能培养好自己的孩子。”
>
> “他不能充分谈论自己的感受，也不会成为一个好丈夫。”
>
> “她有问题。没有人喜欢她。”
>
> “他有问题。我们必须现在就开始解决。”

回顾人类历史，你会发现大多数时候，人们都认为孩子的遗传基因和生物天性是极其神圣的。他们将自己的生物天性理解为人自身固有的，而工业化文明则质疑这种观点。工业化文明算不上这种教养现象的病根，但是它的确伤害了孩子，因为它把工业化实用主义的理念强加在教养过程中，让人们只关注孩子在经济结构中的可用性，把这种理念凌

驾于其他要素之上：高于家庭情感联系、个性发展、情感发展和心灵的愉悦。众多家庭不知不觉地屈从于白板说，从童年时期开始，就将孩子在情感、心理和民族文化等方面的安全感拱手让出，期待这样做能让他们在步入成年社会时的政治和经济地位有所提高。

我们这代父母必须面对这样的历史背景，才能意识到我们已经把自己独特的孩子“工业化”到了令人吃惊的程度。想要寻求改变，我们就必须去倾听内心的声音：“我的孩子是带着他的核心天性来到这个世界上的，核心天性里有他的人格、气质和内在的目标感，他并非白板一块。” 如果我们回想一下，自己年轻的时候是多么精力旺盛地去努力尝试过自己的生活、找到自己独特的位置，我们就能够逐渐走出白板说的误区。我们能感受到其实每个人都比白板要丰富得多。我们每个人都有一个本真的自我，一直试图在家庭和社会生活中体现自己的价值，我们的孩子也是一样。 我们能从心底感受到这点，在日常生活的点点滴滴和经历中体验到这一切。

脱离白板说，重获教养自信

祖辈提起我们的童年，常会这样说：“别担心，这对咱们家的孩子来说是再正常不过的啦。”这种说法出于一种本能和真情实感。也许你自己也曾经说过类似这样的话：“哦！我的孩子们有着如此与众不同的性格，他们每个都这么难对付……虽然他们在同一个家庭、同一个社区长大，但是第一个是美梦，第二个是磨难，到了第三个……简直就是现世难寻的小魔王！”很多妈妈告诉我，她们可以理解自己的孩子，从他们出生前那些行为方式就能知道，他们具有特定的个性和脾气。

大多数家长从孩子出生时就积累起对孩子核心天性的认识，避开白板误区意味着要留意倾听这些经验。举个例子，这意味着如果你的孩子发出了害羞天性的信号，而你不会再去担心害羞的天性将导致他在“这个社会”中失败。假如你不能让孩子保持他原本的样子，而是督促他在很多不同的方向上耗尽精力，那么孩子最终将会放弃努力，甚至会对你怨恨终生。若想避开白板说误区，就意味着你不要再去这样督促孩子。

脱离白板说的教养方式意味着家长对孩子逐渐获得一种新的自信，能够认识到我们不必把孩子放进模具里去塑造成一个所谓成功的孩子。正如一个“圆形”的孩子并不一定要改变自己的形状去获得生活中的成

功。比尔·盖茨、玛利亚·蒙台梭利、查尔斯·施瓦布（Charles Schwab，美国钢铁业大亨）、奥普拉·温弗利（Oprah Winfrey，美国知名主持人）都没有这样做。数不胜数的成功人士之所以成功，是因为他们脱离了社会潮流，朝着革新和个性的方向前进。他们为什么这样做？他们为什么会成功？

我们良好的直觉再加上现在的新科学，足以回答这些问题。科学证实，孩子的核心天性是先天固有、与生俱来的，是人格发展和成功潜能的独特源泉。

7门新学科帮你理解孩子的核心天性

接下来我将介绍7门新学科，你可以用这些方法记录下你所观察到的现象和自己特别关注的一些问题。无论如何，你要始终牢记：了解这些科学信息是相对次要的，而你对孩子的教养直觉才最重要的。

1. 遗传学

2001年，科学家破解出了人类基因组图谱，因此这一年成了生命科学界的一个里程碑。相比于以前，现在的父母能够对构成孩子人格的诸多先天因素认识和理解得更加深刻。

孩子的基因组在300万位DNA片段中编排成有次序的变化，我们把这种有次序的变化称为单倍型块（haplotype blocks），科学家已经可以识别出一些单倍型块，它完全揭穿了白板说。孩子们有着极为深刻复杂的核心天性。现在，科学家们甚至可以分析出孩子核心天性中的特质是来自母亲还是父亲。这个标记双亲来源信息的过程被称为基因组印记（genomic imprinting）。DNA单元上带的化学基因被称为甲基（methyl），它具有“开”和“关”两种状态，可以控制父母的DNA在孩子身上的作用。

根据哈佛大学的生物学家戴维·海格（David Haig）的说法，这些核心天性的不同表现将会在日后影响人类个体各种各样的社会行为。剑桥大学的劳伦斯·威尔金森（Lawrence Wilkinson）通过一些研究指出：“目前基因组印记和行为之间的关系是研究的前沿领域。”

遗传学的双胞胎研究机构比较了具有同样基因编码的孩子，有些双

胞胎虽然从出生时就分开了，但是仍会表现出令研究者惊奇的印刻行为（imprinting behavior）。例如，无论两个孩子在哪里、用何种方式养大，他们仍然具有某些共同的性格特征，甚至是像冲厕所的方式、微笑或皱眉的程度之类的特征细节都十分相似。类似的研究还显示：个性和脾气，包括这个孩子是外向还是内向，争强好胜还是内敛害羞，走路、说话和跑步的风格，甚至身体和心理的优势和障碍等，很大程度上都是由先天决定的。

在孩子的基因结构中，每一种遗传特性的激活程度各异。比如，某些孩子身上的注意缺陷多动障碍的遗传力较低。也就是说，孩子会携带着这种基因组，但是可能需要一种具体环境、有害因素或者慢性应激压力才能把它激发出来。而性格的内向或外向与此不同，它们遗传力较高。这通常意味着，不管你的孩子是成长在怎样的环境中，他都会成长为本来的人格类型。

像“外向”和“内向”这类词对于遗传学研究而言非常有用。这两个词来自迈尔斯-布里格斯人格类型测验（Myers-Briggs personality assessment）。凯瑟琳·布里格斯（Katharine Briggs）和伊莎贝尔·迈尔斯（Isabel Myers）是一对极具创造性的母女研究组合，她们发现16种不同的基因组印记人格类型，而且是高度可遗传性的。保罗·蒂格（Paul Tieger）和芭芭拉·巴伦-蒂格（Barbara Barron-Tieger）是迈尔斯-布里格斯人格类型测验的资深咨询师，他们总结了这个研究：“儿童生来就具有一定的人格类型，而且会终生保持不变；父母和自己小时候的人格类型也是一致的。我们的人格类型影响着我们生活的方方面面，包括我们蹒跚学步时的玩耍方式，我们在学校感兴趣或厌恶的科目和活动，以及在成年之后找到让自己满意的职业。”

他们注意到，这些人格类型普遍与家族谱系一起发展。我们可以从神经化学的角度来验证，当给孩子们呈现一个正在体验某种情绪的面孔时，易害羞的孩子在大脑的思维中心有较低的血液循环流动水平，大脑活动水平也随之降低，而在大脑的焦虑中心则有较高的血流水平。也就是说，易害羞的孩子更容易感受到周围人的焦虑，同时不像外向的孩子能够快速地解读出情绪信号。

害羞或内向的性格只是先天的、遗传的，并不是**“自卑”**的表现，也并不是一件坏事，那些只是社会流行教养文化带给我们的误导，而实际上，内向的性格 是这类孩子在生活中的一系列力量之源！

试一试

通过下列办法，你将逐渐了解孩子的基因优势。这些内容需要你花一些时间，你可以根据需要把这些项目分散到几个月的时间里慢慢尝试：

◎和你的另一半讨论，哪5项主要遗传特性可能是孩子的核心天性，这几项特性即为高遗传力性状。你可以这样问："如果我们有一个基因组图谱，它可以解读我们孩子染色体的方式，你觉得据它显示，我们的孩子一定会从父母身上遗传的是哪5种特性？"

◎请熟悉孩子的亲戚和朋友们列举出你的孩子身上的5个核心特性。这些特性当中有一些也可能会在其他家庭成员身上出现。

◎向你信任的朋友、家人以及孩子的老师询问："在你的印象之中，我的孩子是什么性格？他都把时间和精力投放在什么地方？"请他们说出听到问题时首先想到的答案。请记住，即使你的孩子已经是青少年，这些问题仍然非常有用。

◎密切观察你的孩子在各种情境中的行为，并对此做出记录，列出他们反复出现的动作、特性和兴趣。哪些活动特别吸引你的孩子，让他学得特别专注甚至到入迷的程度？他的热情都投注在哪些活动上？通过回答这些问题，你开始探知孩子在行为遗传学上表现得最多的是哪些基本特性。你的家庭和当前环境是观察孩子遗传学基础的最佳地点。

◎向你的孩子询问他如何看待自己，他认为自己是怎样一个人，以及他最重要的兴趣所在。如果你的孩子不再年幼，你还可以和他深入聊聊。谈话对青少年而言尤其有效，还能带来美妙的亲密时刻。

回顾以上信息，将它们和你所知道的亲戚和祖辈的信息去匹配，看看他们都对什么感兴趣，他们是如何运用自己的个性的，他们都是什么样的人。

---

2. 精神创伤学

了解孩子与生俱来的核心天性和人格特质的遗传学基础非常重要，

同样关键的是要认识到，一旦将孩子置于恶劣的物理环境、心理环境或社会环境中，包括核心天性、天生的性格和脾气在内的遗传特质都会受到影响。实际上，新的遗传学研究显示：孩子在经历精神创伤后，其自愈能力的水平源自他的遗传基因预设。　科学家现在可以通过研究一个人的DNA分析出他从不同压力源中获得恢复的先天能力。这对父母来说是值得高兴的事情，如果你可以确定孩子的遗传性格优势，你就可以大致了解如何帮他合理应对精神创伤。

你有没有琢磨过为什么我们本能地试图去保护孩子免受痛苦。这其中有很多原因。首当其冲的就是我们的本能，这已经得到了科学的证实。孩子的核心天性可能会被持续不断的精神创伤拖离原来的轨迹。通过正电子发射断层扫描技术（PET）、磁共振成像技术（MRI）和单光子发射计算机化断层成像技术（SPECT），这些新型的大脑扫描研究技术，家长可以理解积极和消极的童年经历对孩子的遗传结构造成的影响，特别是对大脑的影响，甚至可以定位到具体的大脑区域，如杏仁核、海马和控制情感的大脑边缘系统。医学博士丹尼尔·亚蒙（Daniel Amen）[(1)]，同时也是一位神经精神病学家，他的亚蒙诊所曾经做过3.5万例大脑扫描。他写道：“大脑曾经被认为是一个黑匣子，复杂难解，但是神经科学家正在用惊人的速度不断揭示出大脑的功能。在大脑中，有很多系统在协同工作，形成了我们的人格、喜好、梦想和志向。”如果你的孩子在行为、情绪或学习上存在障碍，那你更需要在日记中记录下来。

通常，专业的大脑扫描可以准确地向家长呈现出大脑中的“空白点”或“暗点”。尽管大多数人还无法直接通过社区获得这样专业的扫描检查，但是这些科学研究积累起来的知识也可以帮助很多人，帮助他们更好地了解自己的孩子以及孩子可能面对的精神创伤。它还能够帮助家长区分“一般性精神创伤 ”和“真正严重的精神创伤 ”。

我曾经谈论过这种大脑扫描对于像萨姆和索珊娜这类家长的帮助，他们支付不起大脑扫描的费用，而且在他们的案例中，大脑扫描并非必要。但是他们可以通过观察问题相似的孩子的大脑扫描结果，从白板说误区中走出来，脱离社会流行教养文化的控制，使他们的孩子远离慢性应激。

3. 性别研究

得益于大脑和生物化学研究的新进展，家长们了解到尽管男孩和女孩有相似之处，但也存在着先天的差异。父母现在可以根据孩子的性别采取不同的养育方式，不必受制于性别刻板印象。在本书中，我会帮助你逐渐了解大脑扫描传递给我们的信息，进一步了解从天性上看男孩和女孩会以怎样不同的方式成长、学习和互动。此刻，你可能会在你的日记或其他地方写下你对儿子或女儿天性的“第一直觉”，尤其是他们的共性和差异。每个孩子都从新的一页开始不断积累，通过询问你的配偶和其他亲戚朋友，你可以了解到应该对某个性别的孩子做些什么。

注意到性别差异，并不意味着要向社会上的性别刻板印象或社会潮流中的性别歧视妥协。在我们的基因组中，性别认同和相应的行为构成十分复杂，变化范围很宽。注意到性别差异是真正了解每个孩子核心天性的一个方面。 了解到男孩或女孩在哪些方面是先天预设的，可以帮助我们解决孩子在学校、社区和家里遇到的很多问题。同时，它也是孩子将来作为一个领导者、配偶和家长能够获得成功的关键因素。

4. 依恋关系和亲密联结

我们要感谢与儿童依恋关系有关的最新的脑科学研究，现在家长可以了解到孩子们渴望亲密联结的天性，以及亲密联结是如何帮助孩子的遗传模板在世上成长、发展并获得成功的。现在，当我们认为孩子缺少特定种类的亲密联结和依恋关系，可以通过神经成像技术得知孩子大脑中的特定区域表现得不够活跃。一些像阿兰·舒尔（Allan Schore）这样的科学家，能够运用脑成像技术解释婴儿与其主要照顾者之间建立起安全的依恋关系是多么必要。安全的依恋关系有益于孩子的大脑左右两个半球之间形成充分的关联。如果这种关联发展得不够充分，孩子将难以在生活中获得成功。

人类对亲密联结的需求是与生俱来的，它可以帮助孩子发展核心天性。 花时间建立这种亲密联结也给了我们更多机会去了解孩子的样子。实际上，当你和孩子建立亲密联结的时候，也正是孩子隐藏的核心天性最频繁地在你眼前闪现的时候。 这是一个很好的机会，供你记录你所了解的有关家庭亲密联结的信息，包括联络感情的时间、形式和机会。

请花些时间考虑一下你家庭中的各种关系。

- 你的家人是如何协同工作、解决问题、休闲娱乐和互相帮助的？
- 家庭成员们是如何一致对外的？
- 你是否感觉和你的孩子十分亲近，拥有真正的亲密感？
- 你是否感觉自己对某个孩子比对其他孩子更亲近一些？

你可以先把最初的回答存在脑海里，不断深入阅读本书。等到你读完这本书，我希望你已经找到了与亲密联结有关的各项问题的答案和建立家庭亲密联结的方法。

5. 生物学

通过对人类内分泌系统的新研究，家长现在能够更加了解先天遗传在孩子的情绪和行为上的表现，特别是处于青春期的孩子。

这项关于男孩和女孩激素水平的新研究，可以帮助你更好地应对养育青少年时遇到的问题，无论他是否容易相处。在本书的各个章节中我们将会深入讨论这个话题，这是一个崭新又广阔的科学领域。你可以认真考虑一下孩子是否需要内分泌系统检测。如果必要，你还可以寻找专家和心理治疗师帮你的孩子进行检测。要记得向他们提及“内分泌系统”和“情绪”这些关键词。作为专业人士，他们应该能够告诉你这种激素评估能否帮到你的孩子。如果他们认为这样的评估没有必要，但是你的直觉告诉你，孩子的情绪问题可能与激素水平有关系，你可以再去另一家询问意见，不必有所顾虑。

现在，你可以通过记录孩子的表现来运用这种新的科学研究方法，比如，过度的忧郁、情绪上的波动或攻击行为等。如果把“我的孩子是怎样的人？”这个问题比作一幅巨大的拼图，那么你对孩子的每一次观察都是拼图中的碎片，你应该将它们收集起来，带着它们深入地去看这本书。如果你的孩子正面临着情绪问题、严重的行为问题、饮食障碍或抑郁，那么把激素作为潜在原因来考虑尤为重要。

如果你决定要去咨询受过激素生物学训练的医学专家，最好让他们看一看你的日记，或者你已经识别出来的与孩子遗传特性和核心天性有关的所有信息。我在咨询中遇到的一些孩子，如果不是因为他们遇到的专家、了解激素在青少年的核心天性和当前行为中扮演的重要角色，恐

怕很难将他们从青少年期的自戕行为中解救出来。

6. 青少年脑科学

一些针对青少年大脑扫描的新研究使得家长可以了解更多信息。比如青少年的大脑是在何时以何种方式在遗传预设特定的路径上发展的。对于那些正试图激发青少年冒险精神的家长来说，这种新的科学研究格外有帮助。我们将会在第7章到第9章更多地谈论这一研究。现在，你可以先在网络上看看那些青少年的大脑成像图片。如果你搜索“青少年的脑成像”，你会发现很多网站都展示了保罗·汤普森（Paul Thompson）在这一领域首创的扫描图片，以及一个名叫《你想要哪个大脑？》（*Which Brain Do You Want?* ）的视频，视频为我们呈现了青少年大脑的扫描图像。这些图像将给家长们带来一定的启发，让他们获取青少年大脑正常发育状况的相关常识，进而保护孩子免受伤害。这些图像还可以引发家长们的思考，去判断大脑扫描对自己的孩子是否有帮助、是否可行。

7. 人类应激学

男孩和女孩的应激状态有何区别？怎样的应激环境对一个成长中的大脑而言是健康的？关于儿童应激的新研究展示了许多令人震惊的现象。应激研究与之前提到的精神创伤研究有一定的重合，但它的研究领域更广泛，积极应激研究也涵盖其中。

在本书各章中，我们将会看到如何理解孩子可能正在经历的应激。我会帮你想办法来缓解孩子的应激反应，当孩子在生活中需要更多的积极应激时，我们也有增强应激的方法。

试一试

增强应激要从分辨不同的应激源开始，打开你的日记，在第一个空白页上记录，你会逐渐感受到应激研究的益处。在这一页上，写下“生活中让我的孩子产生消极应激的5个领域”。考虑5种左右可能导致你的孩子将来患上慢性应激综合征的应激事件。

在第二张空白页上，记录下5位除了父母之外的照顾者，或者可

以通过积极养育和亲密联结影响到孩子的人，可以把他们视为“缓解应激”的影响来源。你是否可以让祖父母更多地参与到孩子的生活中，哪怕只是通过网络的方式？你是否能找到其他可以照看小孩的人或导师，而他们也乐意充当祖父母这类角色？你是否能让年长的孩子去做更多事情帮助你培养年幼的孩子？你是否可以让更多值得信赖的成年人照顾你的孩子？随着阅读的逐渐深入，你也许会决定联系这样一些人来帮助你。他们会琢磨出特定的方式来指导孩子，提高孩子对消极应激的应对和缓冲能力，前提是你可以简要概括出孩子的核心天性。这些照顾者对孩子的训诫、指导和监督可能更多是从直觉本能出发，用他们自己的方式为孩子提供积极应激，并且帮助孩子在生活中对抗消极应激。

6项测评还原孩子的核心天性

一位4个孩子的母亲在信中写道：

> 我是一家生物技术公司的首席执行官。当我开始以我工作所接触到的科学优势去观察我的孩子们时，我看到了孩子们不同于以往的模样，看到了他们独特的性格和天赋，看到了他们所需的完全不同的生活方式。我不再像我父亲教育我那样强迫我的小女儿沿着我的脚步发展。花费了大概一年时间，我才开始真正了解我的每个孩子究竟是什么样子的，这也是我这一生中感觉最自由和解放的一年。

为了适应孩子的核心天性而调整家庭生活的家长众多，这位母亲只是其中一位。现在请让我们一起努力，和你的孩子发自内心地去做出改变。通过了解7门揭示孩子奇妙核心天性的新学科，为家庭生活打下科学基础。现在让我们进一步了解一些更为实用的测评，这些工具不需要大脑扫描或基因组图谱之类的高科技手段，而且在家里就可以使用，借助它们能够帮助你发现孩子的核心天性。哪位家长不希望如此呢！

我曾经和一些在实践或工作坊中遇到的家庭一起运用过这些测评，也在自己和自己的孩子身上做过尝试。我总是提醒那些参与训练的家长，包括我自己在内：培养天性的系统并不仅仅是一种技术或学科，而

是一种借由不同科学技术和社会意识形态打造的世界观，但是并不局限在某个单一领域。如果局限在单一领域，它就有成为另一种社会潮流的风险。只有将科学方法融入到日常生活实践当中，我们才能够不断去检验这些理论，同时也可以通过科技以外的方式逐渐了解孩子的核心天性。 对于核心天性的发掘，最好的测评只需要一张纸和一支笔。

第一项：遗传性格测评

孩子的很多性格特征都与他的基因相关，随着你对孩子的核心性格的不断了解，一个关键问题展现在眼前，即哪种先天遗传因素在孩子的成长中表现最为活跃。本章前面的“试一试”专栏提到了这个问题，现在不妨进一步思考一下这个问题。在此之前，我需要提醒你，在你运用这些测评时，要根据孩子的年龄进行调整。举个例子，一些测评中提到的问题并不适用于婴儿。孩子遗传性格特征的突出表现会发生变化，有时候会表现出在其儿童早期不曾被看到的一些新特点，因此你可能需要每隔几年再次利用这些测评来对孩子进行新的评估。

如果你选择现在就开始，请写下自己所有能记起的祖辈的名字，包括现在仍在共处的长辈。在阅读本书的过程当中，逐渐了解你的家庭历史并记录下来，这对培养孩子核心天性的冒险历程来说意义重大。

探索孩子遗传特性的另一种途径是通过参考照片来分析比对。你会发现你的孩子看起来更像某位家人，都有相同的咀嚼习惯、非常害羞、有一样的情绪波动、有说话太多或太少的倾向。你会不断发现一代又一代人都受到某些相同基因的影响，这种影响可能来自家庭的每个分支。

当你仔细端详孩子相册里的那些照片时，一定要注意孩子在特定时期表现得较为活跃的性格特征。比如说，你的孩子现在已经10岁，你可以一边回顾她最初这10年的生活，一边在你的日记里记下诸如“当我们参加她的幼儿园派对时，她是多么想要藏在我的后面”。在这条记录旁边，你也需要回想她当时的表现具体是什么样的，思考并记录下来。也许那时的她非常外向，藏在你的身后只是一次例外的反常表现，那正好反映出她害羞的性格。她和朋友在一起时更倾向于什么样的表现？她在幼儿园是内向还是外向，或是介于两者之间的某个程度？这些思考和记录不是要给你的孩子贴上标签，而是借助这些照片来帮你对自己孩子的性格有更深一层的观察和理解。

也许思考以下问题可以帮助你进一步证实自己在照片中回忆起来的

内容，印证你对孩子遗传特征的感觉。请从各组表述中选出与你的孩子更接近的表现。

我的孩子：

- ●在接触陌生人和新环境的时候，看起来能自然融入 / 在接触陌生人和新环境的时候，看起来有些害羞；
- ●渴望和别的孩子一起玩耍 / 需要一些鼓励，才能融入其他孩子中一起玩耍。

通过对孩子这些年回顾的整体评估，你从中看出了什么？问问你的配偶、孩子的祖父母以及其他和孩子比较亲近的人，让他们告诉你自己对这些问题的看法。人格测评工作中常用的迈尔斯-布里格斯人格类型测验不仅可以很好地反映“内向-外向问题”，也适用于感觉、感情、直觉和感知等维度。

你可以运用心理家谱这种参照方式，以及你在日记中的观察思考，逐渐了解孩子的先天性格。别着急，慢慢来。多和家人谈论这些信息，听从自己的直觉，同时仔细观察孩子，你已经成了一个“育儿专家”。随着对孩子的了解逐渐加深，你会喜欢上他的核心天性，而不是将外界不断变换的观念强加在孩子身上。这种教养方法的效果一定会带给你惊喜。

一位4个孩子的妈妈在工作坊告诉我：

> 对于我来说，这真的非常美妙，我开始通过遗传的视角关注到每个孩子的性格，两个领养的孩子也在这种关注中受益。其中一个领养的女儿，我没有关于她父母的任何记录，关于她祖父母的情况我也无从问起，尽管如此，只要经过数周的仔细观察，一样可以看到她的遗传性格在一清二楚地展现出来，这对我和我先生来说特别神奇。我们曾带她参加过一些活动，对于舞蹈课程，我们得逼着她去参加；而在攀岩项目中能够看到她充满热情，全然不像她在讨厌的舞蹈课程中的表现，显然攀岩更适合她。

尽管我们在本书中提到了遗传学研究，但我其实并不感兴趣也并不

赞同运用遗传学研究去预先决定“我想要一个什么样的孩子”。遗传学和其他学科研究新发现的最大贡献在于，我们可以把这些知识融入与儿童成长发展有关的新学科当中，帮助我们认识人类每一个个体内在的独特性，而不是试图从外部控制它。

第二项：精神创伤测评

如果有什么事情让你的孩子偏离了原本的遗传性格发展道路，那很可能是持续的精神创伤。有许许多多的家长从未发现自己的孩子曾经经历过精神创伤，而孩子的核心天性却已经因此受到影响，朝着消极行为或功能障碍的方向发展。由于没有意识到孩子童年时期的精神创伤，以及这种精神创伤在核心性格发展方面的深远影响，家长经常会把大量时间耗费在责备自己或归咎外因上，但这些做法是徒劳的，根本帮不了孩子。

影响核心性格发展的精神创伤主要有两种类型：

- 由事故引发的大脑损伤，比如，头部撞到坚硬的物体；
- 其他环境创伤，通常是一些持续时间相当长的细微影响，比如，受欺负、遭受身体或情感上的虐待、时常目睹暴力行为、营养摄入不良、营养不均衡或与孩子的生理需求不匹配、沉迷于电子媒体、药物滥用、亲子依恋关系存在障碍、持续的学业失败或社交挫败感等。

精神创伤会影响孩子的大脑，它会促使皮质醇（压力性激素）达到很高的水平，而且会持续一段时间。这种压力性激素经过大脑，会改变正常的化学递质水平，包括肾上腺素在内，也会影响到大脑正常的发展，如大脑情绪中心和思维中心之间的联系，并且会以下面两种方式改变核心天性的发展：

- 大脑中心重要区域发生萎缩和神经元削减。　比如，造成负责自我控制的大脑前额叶皮层原有的功能减弱，因此使得大脑失去一些对抗冲动、暴怒或咒骂的决策能力。
- 全面激活孩子独特基因组中先天预设的遗传易损性（**genetic**

vulnerability）。 比如，抑郁症的遗传性通常只是携带在基因中，但是对很多目前已经罹患抑郁症的孩子来说，如果他们没有在子宫里受到某些化学物质损害，那么这种遗传易损性本不会对他们的大脑功能产生剧烈影响。遗传易损性被激活的原因也可能是：童年早期受到过某种危害；在早期成长的几年间和主要照顾者之间缺乏依恋关系；受到过身体虐待、情感虐待或性侵害；某种大脑损伤；其他持续的社会或家庭精神创伤。如果不是因为某一种或多种创伤，这个孩子本来可能只是会表现出某些轻微的抑郁倾向，而不是显著的病理特征。

一位母亲告诉我，她的儿子在学校里表现总是有问题：

在我拿到他的大脑扫描结果之前，我总觉得是自己以前在家里的一些错误做法导致了他的这些问题。直到看到扫描结果，我才意识到在他大脑中发生的状况。医生给我指出在他的大脑顶叶有一个奇怪的空白点。他说这可能来自孩子早期遭遇的一次大脑损伤，而我们对此都没有印象。

看到他的大脑的确存在问题真的改变了我们的生活，改变了我们的期望，改变了我们帮助他恢复正常的意愿，也改变了学校对待他的方式。我们的家庭和学校了解到他表现得出格并不是因为他是个坏孩子，而是因为以前对他的那种教育方式不能帮助他顺利学习。我们给他请了家教，学校把他安排到一个适合他的特殊教育项目中，我们也找到了适合他的药物治疗方式。我们还尝试过类似大脑体育中心的“大脑发展训练”。我的儿子现在表现得好多了。

这个男孩的大脑可能正好有过生理创伤，而创伤的后遗症在多年之后才显现出来。胎儿酒精综合征（FAS）、早期身体受虐待和其他外部的生理应激源也可以对大脑产生类似的影响。在大脑扫描图像中，我们可以看到这些创伤表现为某些大脑区域的萎缩或功能异常。

试一试

为了确定你的孩子在生活中是否有显著的精神创伤，请回答以下问题：

◎我在怀孕期间是否健康，是否戒烟戒酒，是否滥用药物？

◎我的孩子是否有过严重的头部创伤？他是否曾撞到头部或被其他人数次撞到？

◎我的孩子是否曾经失去过父母、兄弟姐妹或祖父母等至亲？

◎我的孩子是否得过严重的疾病或在相当长的一段时间里因病卧床？

◎我的孩子是否遭遇过性侵害？

◎我的孩子在生命的最初3年里是否得到了足够多的拥抱、抚摸、照顾和对话交流？

◎孩子的人格发展是否受到了父母离异的影响？

如果你并不确定孩子因创伤引起的大脑损伤或异常，那么请考虑一下是否需要为孩子做大脑扫描。

第三项：性别测评

孩子的性别和心理性别真的很重要。成长为一个男孩或一个女孩是预设在他们大脑中的一个主要部分。尽管核心天性会受到社会化的影响，在一些文章中也对性别特征存在异议，但不可否认的是心理性别的很多方面隶属于核心天性。我正在治疗的一位男士回忆起他儿时和5个姐姐们玩装扮游戏的往事，那时他还是个4～6岁的小孩子，长大后他成了大学里的橄榄球明星，而且他在妻子的眼里和他自己的心目中非常“男性化”。他能够谈论起自己小时候的这一面，也体现出人们如今对心理性别认同和行为表现可以更加理解、宽容和体谅。在他富于想象力的生活中，玩装扮游戏是非常有趣的部分；但是他的核心天性，在心理性别方面依然是非常“男性化”的。

遍及整个世界，在丰富多样的文化习俗中，男性和女性的基本性格特征最终会表现得五花八门，程度各异。

为了帮助你确定孩子的心理性别，这里有一些关于孩子的陈述，请你考虑一下并记录在你的日记里：

（1）真的很在意输赢；

（2）喜欢取胜，但是看起来更享受游戏本身；

（3）对环境中其他大人和孩子的情绪能够有反应；

（4）对他周围人的情绪不是很感兴趣；

（5）在结构稳定一致且有一定限制的环境中感觉最舒适；

（6）看起来很适应变化，在没有很多外部制约的环境里依然按部就班；

（7）每天有很多读写活动，喜欢“煲电话粥”；

（8）阅读和书写都不是很多，也不怎么主动和别人谈话。

如果你的孩子符合（1）（4）（5）（8）项描述或至少满足其中两个，而且他在儿童时期的不同阶段始终表现出这些特点，那么就某些生理特征和大脑谱系先天预设的心理性别特征而言，他会更倾向男性一端，即睾酮水平更高，大脑情绪中心活动更少，前额叶语言通道活动更少。有些女孩也可能存在这种倾向，特别是在人生中某个特定的阶段。当然，其他性格因素也会参与其中。但是从整体上看，很多可以被界定为“男性”和“女性”的特征都是先天预设在大脑中的。

在女孩的大脑中，对刺激的反应更多来自我们称为“语言—情感反应”的区域；男孩的大脑中则有更多我们称为“空间—机械反应”的区域。因此，女孩更倾向于对周遭的言论和事物发表看法或倾注感情，她们会更喜欢玩过家家、医院和动物诊所等游戏。男孩子则更倾向于将事物视为可以来回移动、拆开重组或与之竞争的对象，有时连他们自己也包括在内。

你会很容易发现：女孩大多喜欢同时对多个任务进行处理，而男孩则倾向于一次专注一件事情。相较于男孩，女孩更能长时间安静地坐着，而男孩比女孩更具身体攻击性。一些情感上的琐事也更容易让女孩念念不忘。

在本书后面的章节，你会看到专门描述男孩和女孩发展差异的介绍，从出生开始，一直到25岁。这些差异不仅影响男孩和女孩核心天性的发展，也会影响到成年人的婚姻和育儿风格。现在看看你的孩子，花点儿时间观察他身上先天预设的性别差异，这可以为你的“教养工具

箱”又增加一个新工具。

第四项：依恋和情绪类型测评

一般来说，每个孩子都倾向于以他自己的方式去体验、处理和表达情感。 我们所有人都会在孩子身上投射自己的希望，希望他们以特定的方式表达情感，这样做肯定会有好处，因为我们帮助他们扩展了情感能力，即情感识别和表达能力。但是当孩子拒绝我们的投射，或因为试图取悦我们而失去自我的时候，我们往往也能直觉地意识到。

开始观察孩子在情绪方面的核心天性之前，先花点儿时间考虑以下各组描述。

我的孩子：

- 倾向于谈论很多有关情感的话题／倾向于安静地处理情感问题；
- 和妈妈一起处理这些情感问题，和爸爸一起处理另一些情感问题，还有一些情感问题会和同伴一起处理／主要和一个人处理情感问题；
- 需要通过高强度的身体运动来宣泄情感，情绪才会得到控制／在情感中沉浸较长时间，有时候甚至对一些“小”事都需要几天才过得去；
- 能很好地读懂别人的情感并且准确地反馈给别人／会因为别人的情感而困惑；
- 天生具有积极的态度／非常苛求自己，并且容易把一些事情夸张地视为灾难。

这些情感体验、处理和表达的描述无所谓好坏与对错，它们只是人们核心情绪天性不同的表现方式。菲利普·拉什顿（Philippe Rushton）在加拿大西安大略大学对双胞胎和其他儿童进行研究，向我们揭示了孩子与生俱来的遗传情绪类型。

在双胞胎研究中，有些同卵双胞胎由于携带同样的遗传编码，即使从出生时起就分别养育在不同的家庭，且这些家庭有着截然不同的情感

方式，但同卵双胞胎在处理和表达感情的方式上还是非常相似。拉什顿指出，尽管社会和环境等诸多因素存在差异，而且这些因素必定会给孩子带来影响，但双胞胎还是会在情感方式上保持一致，这说明孩子的深层情绪类型取决于先天预设。

他把这种在情绪方面独特的核心天性称为孩子的“社会黏合剂”。拉什顿说：“即使从明天开始终止教育系统、停止家庭教育和说教，孩子仍然会带着这种‘社会黏合剂’继续成长。”孩子的情绪系统就是把他和这个世界紧密结合在一起的胶水，而他的情绪类型主要是先天决定的。

现在来看看你的家谱，你可以记录下孩子的情绪和社会关系类型，再看看他与各位家庭成员有哪些相似之处。这样做有助于帮你更好地认识孩子的情绪天性。这样做可能会花费你一些时间，但是家庭讨论会让你们受益匪浅。

也许祖父或祖母对有关情感的话题总是闭口不谈。你的儿子或女儿在应对情感方面是不是有点儿像这位亲人？

也许你的女儿对姨妈的性格或生活感到特别好奇和亲近。这种亲近会不会在某种程度上是因为在她和这些家庭成员之间有一种“情绪舒适感”。也就是说，你的女儿在对事物的体验和情感方面是否很像这位姨妈？

也许你的儿子总是被某位叔叔特定时期的生活经历所吸引，总想要听到有关他的故事。他向往这位叔叔的生活是否反映出他对异域文化的渴望，或是由于这位叔叔具备某种令他感到情绪舒适的性格？

祖先以数不尽的形式影响着孩子的情绪世界，任何一种形式都可以帮助你逐渐认识孩子的情绪天性。

在你寻求答案的过程中，发掘出家谱中的情绪优势，听从直觉来品评孩子的情绪天性时，你可能会发现：曾经的自己那么热衷于塑造孩子的脾性，而其实并没有这么做的必要，更没必要盲目听从社会流行教养方式的引导。在你为孩子建立起来的安全稳定的情绪氛围中，孩子会根据自己核心天性的需要学会管控自己的脾气。

身为父母的关键是要记住，孩子听我们的话并不是为了让我们去改造他们的性情。 而且我们应该在发现孩子本来模样的时候由衷地欣慰，进而主动去寻找能够从最根本上帮助孩子发展核心天性的事物。父

母对孩子的影响是发展核心天性的首要因素，但要记住我们并不是他们。带着这个观念审视孩子，你会看到你的女儿并不像你以前认为的那样，她也许不需要花那么多时间去谈论情感。或许你会发现，跟你的儿子现在习惯的方式相比，他需要以更多样化的方式去表达情感。孩子情绪的核心天性发展需要你的干预，干预的方式不需要那么五花八门，一两种就足够。

一旦你开始了解孩子的核心情绪天性，神奇的事情就会发生：你能够通过直觉了解该如何鼓励他独特的情感生活。了解孩子的情绪如何运转，并且鼓励他按自己天生的情感方式发展，这才是家庭生活的自然状态。

在孩子的情绪问题上，社会潮流观念形成的目标思维方式是毫无意义的。社会潮流理论使我们总是担心孩子身上特定的情绪模式，然后把它们列为需要改变的对象：人们告诉我们男孩子应该哭或不应该哭；女孩子不可以轻视自己的尊严；男孩子必须谈论他们的情感才能得到充分发展。与这种目标思维观念相反，孩子的天性发展是先天的，而且其天性的蓬勃发展能否得到引导取决于他的照顾者能否付出耐心和智慧去理解孩子。

第五项：激素测评

女性激素发展专科的医生黛博拉·西奇尔（Deborah Sichel）在一项研究中调查了数千名女孩和成年女性，揭示出激素生物学是“情绪健康的基石”。她的著作《女性的情绪》（*Women's Moods*）帮助人们从生物学的观点去理解女人的情绪究竟是怎样的。

理解激素是如何影响健康和情绪的，绝对不仅仅是女孩和女人的需要。家庭治疗师杰德·戴蒙德（Jed Diamond）专注于男性激素发展问题，他在美国和斯堪的纳维亚地区进行了一项研究，结果揭示出了激素在男孩和成年男性的情绪发展中的重要作用。尽管男性激素生物学不像女性的那么复杂，但在青少年和中年这两个特定的时期，它也是行为和情绪最有力的决定要素之一，是核心天性的一个关键部分。戴蒙德在《男性易怒综合征》（*The Irritable Male Syndrome*）一书中对于男性激素失去平衡会带来哪些影响，做出了强有力的说明。

如果你的孩子已经9岁了，那么你很快就需要向专业人士咨询有关激素水平和激素平衡的意见了。大部分的激素波动和相应的情绪体验都

来自孩子的核心天性，而且这部分天性会受到食物摄入的影响，其他直接和激素水平相关的发展因素也会影响孩子的天性。

我们的社会太过关注社会潮流，以这种方式去看待孩子的情绪很容易忽略核心天性的生理和化学因素。如果没有进行血液化验，我们很难发现天性中的化学因素。在本章开始所讲的案例里，这种生理化学因素对阿莉西亚来说就至关重要。麦克拉里一家的案例也是如此。

麦克拉里家有3个女儿，其中两个在学校里不能集中注意力，情绪抑郁，还经常出现愤怒行为。经过研究后，我们发现这两姐妹每次经期开始的时候都会因为黄体酮和雌激素两者发展不平衡而备受折磨。实际上，当家长和专家发现这两个孩子的问题时，他们也发现了孩子的祖母和姨妈曾遭受过同样的困扰，而孩子的祖母在一生的大部分时间里不得不时常进出精神病医院，直到后来自杀离世。幸运的是，这个家庭能够通过运用雌激素和黄体酮贴剂来帮助这两个女孩，使她们可以正常地生活下去。

当你回忆起孩子情绪开始动荡的时间点，可能会发现这与激素有关，这时你需要请儿科医生帮孩子做一个简单的激素检测，咨询青少年激素生物学方面的内分泌专家或神经性精神病科的医生。

第六项：优势及弱点测评

你已经开始了对孩子核心天性的探索，为了孩子能在自己的世界里更好地去生活、去爱、去工作并获得成功，现在是时候来确定他的核心天性中有哪些先天的优势和弱点了。请花些时间来考虑以下描述中哪些情况更符合你的孩子。

我的孩子：

- 经常选择积极型的游戏：艺术活动、过家家／经常选择被动型的游戏：电视、电脑游戏；
- 喜欢阅读而且可以在阅读时安静地坐上相当长的时间／在阅读或听别人讲话的时候需要一些活动或运动；
- 有特别爱好的活动，并且经常重复这些活动／喜欢变化，总是尝试新的活动；

- 有着生动的想象力，并且喜欢讲故事 / 大部分时间活在当下的现实世界里；
- 喜欢专注于完成一项任务之后再去做另一项新事务 / 喜欢同时应对多项任务。

哪些因素会让孩子的某一种特质成为优势或弱点？你的孩子可能会度过一个消极生活的阶段，尤其是当大脑发展经过一段时期的快速变化的时候，但是他们大多会向着积极的生活方向转变，并且在之后很多年都保持积极的状态。或许你的儿子在某个阶段曾喜欢安静地坐在那儿读书，但是当他的生活被青春期占据之后，受睾酮激素的影响，他又开始需要更多的身体运动。在这些情境下，核心天性施展着它的魔法，它促使孩子尝试各种新的生活方式，并从中获益。所有这些都可能成为优势，也可能成为弱点，但这些都只是相对于某一段特定时期而言。这样来看，这些特质还会令父母担忧吗？

一般不会。但是如果这些行为直接妨碍了生活，那确实会成为令人担忧的问题，比如孩子的成绩突然下降、不再坚持他擅长的运动项目或变得抑郁，那么我们刚才分析的那些行为就可能是症状的表现，甚至可能是触发疾病的诱因。现在我们想请你来看一看，问题是来自孩子，还是来自他在自己的核心天性成长过程所处的社会体系，如学校、社区、家庭。如果你的孩子存在上述的某种状况，请在进一步深入调查之前，先花点儿时间做些记录，考虑一下社会体系在这种状况里可能扮演着什么样的角色。

和你信任的人分享你的评估记录，或许他们会说“等一下，你觉得这是弱点吗？而我觉得它恰恰是个优势”。

这种探询可以在家庭和社区范围内引出精彩的讨论和亲密联结。如果孩子能够理解，你也可以向他展示这些工具，让他们也参与讨论，这对青少年来说特别有用。一位妈妈给我写信说：

> 我认为儿子到了青少年时期变得不太愿意表露情绪了。这是个弱点，但是当我问他的时候，他过来抱住我叹了口气说：“哦，妈。”我说：“怎么啦？”他微笑着说：“我不像你（那么善于表达），但是我其实还好，真的。”他在生活中做得很好，所以我觉得他说的是对的。

我的女儿达维塔对绘画非常有兴趣，随着成长，她的画作也越来越复杂。她不会在空闲时间里挑一本书来读，而是会去她房间里的“艺术角”创作她自己的图像艺术。这是她的核心天性，非常明显的优势，这就是她原本的样子。与此同时，我和盖尔作为父母也会去预测孩子们身上可能存在的弱点。我们能看到学校非常重视阅读能力，绘画在学校教育中所占的比例太无足轻重了。看到达维塔的优势同时也会成为她将来进入社会的弱点，我和盖尔确信要帮助达维塔专注于平衡艺术时间和阅读时间，这样她才能够完成作业。同时，我们也理解她在图像艺术方面的核心天性，因此并不会担心她没那么擅长阅读就一定会在生活中失败。我们知道她有自己的才能，那天赋就掌握在她的手中。

制订专属于你的天性教养计划

本书已经对天性教养的方式进行了初步的介绍，我希望可以帮你深刻理解孩子的核心天性。现在，你可能已经对调整教育方法跃跃欲试了。

- 改变自己的期待，重新看待孩子的行为。 你可以从天性教养的视角来审视自己以往对孩子的期待，你会发现那不过是社会流行教养文化的不合理要求。
- 也许你曾因为在孩子身上看到的某个“缺陷”而责备自己。现在你知道这些算不上缺陷，你也没必要自责。 即使真的存在缺陷，也可以换一种方式去解读，而不是对孩子彻底放弃。
- 改变自己和其他人关爱孩子的方式。 明确父母、家人、朋友和同伴在依恋关系、亲密联结和监督管理中所要扮演的角色。
- 发现孩子对意义、目标、使命和道德的追寻。 这些是孩子的核心天性得以立足于世的根本。
- 身为父母，你会获得更多安全感和自信心，你的幽默感也会因此得到提升。

现在你已经开始了解孩子的核心天性，还有它的变化、可塑性和适

应性，你可以对它加以监督管理、引导和指点，也可以退后一步，放开手。你现在可以自信地说：“不需要任何掩饰和保留，这就是我的儿子（这就是我的女儿），我知道怎么帮他们找到‘我是谁？’这个问题的答案。”

任何教养皆须绕行天性的“灯塔”

有一个八年级的女孩，我在她所在的学校听她讲了一个非常好笑又让人获益匪浅的故事。她说是从网络上看到的，也有人说广播里曾播放过。我同很多家长和专业人士分享过这则故事，将它作为有关核心天性的深层比喻。

美国舰艇：为了避免撞击，建议你向南方转15度。

加拿大回复：建议你向南方转15度。

美国舰艇：这是美国海军舰船。建议你转向南方15度。

加拿大回复：了解。但是，仍然建议你转向南方15度以避免撞击。

美国舰艇：这是美国监管的珊瑚海域。我们是美国海军的巨型舰艇。立刻转向南方15度！

加拿大回复：这里是灯塔。你自己看着办。

当然，这个故事里的国家可以变化。对于我来说，重要的是灯塔这个隐喻，这是一个对人类天性的绝妙比喻。

灯塔始终在那儿，就像人的天性，它移动的可能性远比舰艇小。舰艇则更像社会潮流，可以根据风向或新的刺激而不断向前，不断改变方向。　为了让世界继续存在、安定繁荣，舰艇和灯塔都是必不可少的，但是如果舰艇认为它自己是全能的，我们的天性就必须时时提醒自己：在黑夜的海上，指引我们安全的光亮来自灯塔。

我在一次工作坊分享了这个故事，一位来自弗吉尼亚州的名叫艾米的妈妈，写下了一段关于她儿子的事。这个男孩的故事围绕孩子的核心天性展开，心灵灯塔投射出的光引领着所有关注它的人，让我用这个奇

妙的故事结束这一章。

> 我是一个13岁男孩的妈妈，我儿子的名字叫蒂姆。从出生开始，蒂姆就一直在建造各种东西，不是在搭建乐高积木，摆弄旧的拖拉机、摩托车和各种电器，就是在读和这些东西相关的说明书。他热爱这些机械活动，而且把这些活动当作“工作”。在学校标准测验中他的机械活动课成绩在90分以上，他还受邀去参加《谁是谁》节目和约翰霍·普金斯儿童论坛，他在学校表现得非常聪明……但是他的家庭作业竟然不及格！当我们收到阶段成绩报告的时候，上面写着他有15项家庭作业没有交。想要完成整个单子上的所有作业，对他而言1个小时就足够！但是他觉得那些作业太无聊了，干脆不愿意做。所以他的总成绩总是在及格线边缘。
>
> 我们经常大发脾气，屡次惩罚他，禁止他参加太多活动，甚至不惜为他提供物质奖励。在威逼利诱之下，他才能勉强通过考试。我是这么管教他的：为了惩罚他不交家庭作业，我让他走两千米，我们称之为“行走悔过”。而他走完之后告诉我的却是他每秒钟可以走多远！这次的惩罚看起来变成了挑战！如果这些都不是蒂姆的灯塔，我不知道什么才能为他指路。
>
> 这个孩子只是在以他先天的方式去探索他自己的道路，他就是这么自我。而我们作为家人必须理解：学校不足以扶持他的天性。我们也注意到，总体上他和其他男性的关系更好，特别是那些拥有机械工作技能的人，他显然更喜欢通过制造东西和建造东西来学习，而不是通过阅读和勤奋地做家庭作业来积累知识。
>
> 为了不让我们自己疯掉，也为了让蒂姆适应这个社会体系，我们试图把他解救出来，从而让他有机会继续受高等教育。我们带动全家一起鼓励蒂姆追随他对机械和摩托车的热情。我们住在农场附近，所以能帮他好好利用资源拓展他的兴趣。现在我们对蒂姆说：“如果你按时完成作业，就可以到农场去，帮助农民修理他们的拖拉机。”这可解决了大问题。实际上，现在他都能按时完成作业，然后再去做各种他想要做的事。而且我的先生也更加慷慨，给蒂姆更宽裕的时间，甚至邀请自己的一些朋友过来一起进行这类活动。我们尽自己所能建

造了一个新的教养体系，让蒂姆既能够符合学校体制的要求，同时又能成为他自己。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

03

建立依恋和亲密联结

0～1岁的天性教养

母亲和孩子之间的情感联结正如卡尔·荣格确信的那样，“如魔法般不可思议”，每个孩子都以他特有的方式依赖着母亲。研究证实，当孩子不能从母亲身上获得足够的关注和陪伴时，其核心天性的发展就会受到影响。你有足够的时间陪在孩子身边吗？

当加布丽埃勒还在盖尔肚子里的时候，我常常觉得自己能听到她在小声地跟我说话。“爸爸，你准备好了吗？”“爸爸，我要来啦。”“爸爸，我需要你。”这种神秘的体验让我对这个未出生的孩子和妻子盖尔倾注了巨大的热情。在随后几个月的时间里，盖尔非常辛苦，而我会在她晨吐之后进行清理，与此同时，我担负着更重的工作任务，要去学习新课程，正着手写第一本关于父母和孩子的书。这个未出世的孩子对我说的悄悄话，激励着我更深情地投入这个世界，释放自我，成为有用的人。加布丽埃勒出生后，当我抱着她、照顾她时，我仿佛变了一个人，变成了一个充满爱和希望的人。当我和盖尔照顾加布丽埃勒和后来的达维塔时，我强烈地感受到：是孩子在激励我们承担起使命。她们使我想要成为一个更有创造性、有成就、能帮助其他人的人。孩子的婴儿时期让父母们拥有了普遍又必不可少的生活目标。

0～1岁 孩子天性教养的基本目标

本章至第9章，我们会探讨各年龄段孩子天性教养的基本目标，孩子天性教养的7个要点，男孩和女孩的天性差异这三种关键内容，在逐章讲述的各个生命阶段当中，这些内容对所有孩子的核心天性发展而言都是必不可少的。我们还会在这几章进一步介绍相关学科知识和有研究基础支持的技术，讲述经验和个案轶事，帮助你在培养孩子的过程中将基本发展任务融入进来。我希望能够通过这种方式为你提供养育孩子必要的背景知识和前沿信息。需要牢记的是，如果我们想要完成培养孩子天性这项伟大的任务，就必须将个体的独特性作为重点要素考虑进来。

这一章我们主要讨论婴儿期，我希望你千万不要忽略以下三项基本发展任务：

- 了解你的孩子。 当你跟随本能，关注到指引孩子的灯塔，开始试着去了解你的孩子，那么穷极一生的教养之旅就此开启。在孩子生命中的每一个阶段，甚至在他出生之前，你就能感受到与其核心天性相关的特征、气质、性格、希望和梦想。随着你对婴儿付出关心，你会接收到这个孩子在世上照

射出的灯塔之光，也会发出惊叹并感到欣喜。

- 让你的孩子了解你。 逐渐了解孩子的核心天性是建立亲密联结和依恋关系带来的自然结果。这个过程会充满许许多多的感动、抚摸、拥抱、慰藉、歌唱、欢笑和亲吻。亲密联结和依恋关系不仅会促进孩子的大脑发展，还会帮你激发出一个新的自我。这个自我已经在你的心中静候多年，如今终于得以完全活跃起来，它的名字就是"父母"。
- 保护你的孩子。 养育路上，你要保护孩子免受环境的毒害和社会潮流的误导。要成为一个敢于变革的家长，对儿童安全和健康发展相关的新信息保持开放态度，但是同时也要敢于表明："除非我认定这适合我的孩子，否则没有什么信息或活动能随随便便进入我的家庭生活。"

这三项就是最基本的任务，从养育新生婴儿开始，我希望你能够始终把这些记在心里。你在这一章了解到的每一件事，都将帮助你完善这些基本任务。

0～1岁 孩子天性教养的7个要点

我和古里安研究所的团队一起收集了大量以天性为本的信息，其中的许多内容有益于帮助家长从婴儿期开始观察自己的孩子。作为一名专业人士，同时也身为一位家长，我按照不同年龄阶段选择了7条关于大脑和身体发育的重要知识，帮你理解自家孩子独特的核心天性。以下就是家长在孩子婴儿期需要了解的7个要点。

第一，婴儿出生时大脑细胞的数量已经接近成人，当孩子得到你的爱和关注、与你建立起亲密联结和依恋关系时，大脑中大量沉睡的脑细胞才会被激活。 你关爱宝宝的一举一动都会激活神经元之间的突触。这些突触把神经元"黏合"在一起，让它们协同"合唱"。你的孩子并不是一块白板，对应着气质和性格的大脑细胞早已就位；他的遗传优势和先天潜能也已预设待命。你可以通过对孩子的拥抱、扶助、交谈和照顾来帮助他激活这些性格、优势和潜力。孩子的大脑细胞里已经预设了天性的优势，如果父母能为孩子提供基本的亲密联结和发展上的支持帮助，他将会自己照料自己长大。这一观念是革命性的，用婴儿期发展心

理学专家莱斯利·科恩（Leslie Cohen）的话来说："婴儿是天生的学习者。你尽可以让他们做你的向导。"这句话蕴含着奇妙的、甚至是颠覆性的观念，也就是说，父母与孩子亲密联结的作用非常强大，它甚至可以让我们读懂孩子的神经信号。我们不必再任由变幻莫测的社会流行教养文化摆布，无须它来告诉我们要如何与"任意一个孩子"形成亲密联结。当我们与自己的孩子建立了充分的亲密联结时，我们就可以读懂他出生时带来的"藏宝图"，并跟随着它找到孩子天性发展的珍宝。

第二，婴儿的大脑在自然发育的过程中生长得非常迅速，在你的关爱下，会生成大量的突触，甚至超过实际需要的数量。 随后，多余的突触会被削减。孩子的大脑、身心和精神将会去探索、感受并体验喜怒哀乐，他会在这些经验中做出重要的抉择，考虑哪些事对他的核心天性而言是有用的，哪些是没用的。小宝宝的大脑会修剪掉那些他不需要的突触，他会悄无声息地告诉你："非常感谢你带给我各种各样的刺激，我将留下这些，而不是那些，我正在用自己的方式寻找真正的自己。"当父母爱着孩子时，孩子的大脑会根据自己的天性做出必要的选择。突触削减的过程一路将孩子引往先天预设的发展方向——"我就是我"，这种日渐独立的发展将把孩子带入健康的成年期。

第三，现代脑科学向我们揭示出依恋关系和亲密联结不仅非常重要，而且像食物、住所和衣服一样，是人类生存中不可或缺的根本要素。 缺乏依恋关系和情感联结，可能导致宝宝大脑中某个特定的关键区域不能形成足够多的神经突触，比如前额叶皮层。前额叶皮层主要负责行为控制、学习能力、进取心、情感表达能力和融入社会的技能等部分。不用担心给孩子的爱过多，而是要提防关爱不足。婴儿期缺少关爱将会在孩子成年后以各异的方式逐渐显露出来，焦虑、易怒、孤僻都是缺少关爱导致的。

第四，情感表达能力和孩子的特定情绪类型很早就可以显示出来。 你是否注意到有些宝宝比其他宝宝更爱哭？有些宝宝哭的时间更久，情绪更激烈；另一些宝宝几乎从不哭泣。每一个宝宝都有他自己的"哭声信号"，这就是核心天性早期显现出来的迹象。宝宝发出尖锐的哭声可能吓到我们、激怒我们，甚至激发出我们不愿面对的那部分自我。另外，宝宝的哭声也是他求助的自然信号，可能是宝宝在吸引你共情、关注和依恋的方式，也可能是宝宝排解紧张和压力情绪的一种方式。

通过关注和爱，你会逐渐懂得宝宝表达不满的微妙信号。你会分辨

出什么样的哭声是宝宝的核心天性在说，“此时此刻我最需要吃东西”“我发现这类接触过于刺激”“也许别的宝宝不会被那种玩具熊吓到，但是我会”或者“我现在需要通过大哭来传达我的核心天性”。

第五，宝宝刚刚出生的时候，通常每天睡**16**个小时左右。 当然，婴儿在睡眠方面也有各种各样的表现。在普遍睡眠需求的基础上，每个孩子会有自己特定的睡眠需要。这些长时间的睡眠一般会分成几段短期睡眠，而且通常是在喂奶之后，每段3～4小时。在随后的数月或数年间，这种时间规律将会随着宝宝的核心天性而变化。如果你的宝宝没有获得适量的睡眠，仅靠依恋关系和亲密联结恐怕不足以保护大脑建立必要的突触。在生命的后续阶段中，健康的睡眠模式对儿童和青少年也至关重要。

第六，宝宝摄取的食物对他的身心和大脑发育非常重要。 对于有些宝宝来说，食量没有别人那么大也属正常。每一种核心天性都带有它自己遗传决定的新陈代谢方式。如果孩子抗拒喂食或不能有规律地进食，你可以向医生请教一下这个问题，也应该问一问参与喂养的其他家长。

对于建立一生良好的饮食习惯而言，婴儿期至关重要。美国母乳喂养委员会的副主席露丝·劳伦斯（Ruth Lawrence）博士提供了一些关于婴儿期母乳喂养的信息：与那些没有持续哺乳的妈妈相比，坚持母乳喂养的妈妈在返回工作岗位后（预先泵奶或现场哺乳）拥有更好的出勤记录。因为妈妈母乳喂养的宝宝能够获得初乳，以及母乳中的其他天然化学物质，这些都可以让婴儿少生病。因此，她们反而不需要像非母乳喂养的妈妈那样，花费更多时间请假去照顾孩子。不可否认的是，导致婴儿生病的原因有很多，但是我们这里所说的是一种观念，我们可能都会凭直觉明白：这是天性使然！婴儿期非母乳喂养只适合某些特定案例，但是社会流行教养文化却告诉我们，人工乳制品和母乳一样好，这是缺乏自然科学基础的。令人欣慰的是，现在的父母普遍了解到母乳喂养可以帮助孩子更加健康快乐地成长。

第七，让你的婴儿免受电子屏幕侵扰。 在过去的几十年间，社会潮流趋势已经向我们抛出了各种电子设备，它们带来了大量的视觉刺激。这些刺激对婴儿的核心天性发展而言是健康的吗？它会促进婴儿生命所需的突触发育吗？还是会起到反作用呢？从孩子的婴儿期开始，这个问题对大脑发育而言就极为重要，也是我们需要毕生关注的问题。

天性教养小课堂

2岁之前的宝宝不要看电视

◎在生命的第一年，宝宝的大脑通过交互关系生长出一系列独特又必要的联结。换句话说，通过在环境的激发下与生物或客体之间的互动，大脑神经突触在不断生长。孩子天生需要触摸和被触摸、听到和被听到、看到和被看到，闻气味、尝味道或通过啃咬来认知事物……电视、电脑等屏幕刺激可能会削减大脑的这类发展，因为它们有违自然和本性！美国医学会和其他研究过此问题的医学会都坚定不移地认为，在宝宝2岁之前，最安全的照顾办法就是避免与屏幕接触。每隔几年，就有给婴儿看的新电视节目出现。你必须判断这些社会流行的教养产品是否会伤害你的孩子。如果没有科学证据表明这档节目适合你的孩子，就必须对它保持警觉。当然，你所依据的科学佐证其来源必须独立于制造这些节目的公司。

◎虽然宝宝还小，但你也要确保从现在起就开始关心这个问题，在孩子的儿童期和青少年期更需要你有策略地关心这个问题。在与屏幕接触的问题上，需要你作为权威去保护孩子的核心天性。

选择并突出强调这7条了解和培养宝宝核心天性的基本要素，主要是出于两个原因：首先，从一般意义上说，它们将我们引向更美好的爱和关怀；其次，这7条要素都将反映出宝宝核心天性的微妙信号，这些信号会引导你和你周围的社会群体打下良好的基础，让这个独特的孩子能够在未来发展得更好。在婴儿期这段无眠、忙碌、困惑但又充满希望与爱意的时光里，如果你能始终牢记这些基本要素，不仅可以提升孩子的健康状况，还能让他的遗传优势和人格气质得以在这个精彩的世界上绽放。

当你促成了这个奇迹，你会很快注意到自己怀抱中的不仅仅是“一个孩子”，而是一个独一无二的男孩或女孩。伴随这种对性别角色的区分而来的，是孩子独特核心天性中一系列完全不同的本质特征。

0～1岁 男孩女孩的天性差异

即使宝宝还没有出世，有些妈妈也会说，“我知道这是个女孩，我就是可以分辨出来”或者“我知道他是个男孩，你看他动来动去的，多欢实”。即使在孕育时期，人们也可以通过肚子里宝宝的活跃程度，非常自然地感受到男孩和女孩在某些方面的不同。除了能感受到这种差别的存在，我们也能感受到男性特征和女性特征表现程度的差异，这恰恰将成为孩子独特核心天性的巨大财富。

虽然我们所有人都了解男孩与女孩间存在差异，但是在这本书里，我会带着你进一步探索关于各个年龄阶段男孩和女孩的科学信息。这些科学概括的数据可以让我们更清楚地了解男孩和女孩间不同的特征，也可以帮他们选出自己理想的职业。去感受孩子们在胎儿期或婴儿期的性别差异并不是为了谈论“性别角色”，而是为了发现男孩和女孩的核心天性在发展中的差别。他们的神经突触、他们大脑中的各个部分，还有他们的激素发展过程，这些都在以不同的方式存在和发展着。在培养孩子的过程中，我们需要从一开始就考虑这种性别差异，这对于家长和孩子来说非常重要，同时也极具革命意义。我们必须通过关注孩子身上男性或女性的“特质”来为孩子的人格设立基础。

让我们来看看胎儿期和婴儿期阶段，男孩和女孩的绝妙差别：

- X染色体和Y染色体已经将性别差异先天预设在了孩子的大脑中。
- 染色体信号会在子宫里通过激素的增加来刺激胎儿，使其发展出男性或女性的大脑。
- 男性和女性的大脑有纷繁多样的差异和变化。在社会流行的教养文化中，所有的女孩被刻板印象定型为一种样子，而所有男孩被刻板印象定型成另一种样子，这并不科学。因为每种性别的规律都有例外，不管怎样，从2005年起，科学家们已经识别出超过100种男孩和女孩大脑间的结构差异。这并不是刻板印象，这正是人类天性的多样性。
- 尽管出生只有几天，与女孩相比，男孩与照顾者之间的目光交流时间会更短。这种差别会持续一生，女性会比男性保持更长时间的目光接触。
- 从出生开始，女孩的听力就普遍好于男孩。这种差异会持续一生，大多数女性比男性听力更好，一直到老年仍是如此。

●从出生开始，男孩就倾向于更加躁动不安，无论是在父母的怀抱里，还是在婴儿车里的婴儿期，或是坐在教室椅子里的儿童期。因为男性的5-羟色胺在大脑额叶部分流量水平比较低，男孩和男性在整个生命过程中都倾向于更加躁动不安。

●从出生时起，女孩的眼睛里可能具有更多的P细胞，而男孩的眼睛里则是M细胞更多。这些细胞与我们的视觉能力相关。P细胞与特定色彩的视觉相联系，M细胞主要负责观看环境中移动的客体。从出生的最初几天开始，大多数女孩便会更倾向于加工色彩信息，而大多数男孩会更倾向于加工身体运动信息，这种差异会持续一生。

在本书接下来的6章内容中，我们将会讨论到最新的科学研究，深入了解男孩和女孩的差异。随着孩子成长，通过获得更多关于“男孩特性”和“女孩特性”的科学信息，你会获得更多有助于照顾孩子特定天性的工具。社会流行教养文化会告诉你男孩或女孩必须长成某种特定的样子，而这些工具可以帮助你抵抗类似这样的理论，帮助你为孩子的成功建立生活基础。通过不断凝视孩子的内心，不断去问自己“这个女孩需要什么？”“这个男孩需要什么？”你将能够驾驭学校、家庭、媒体、购物、对抗、情绪、工作、玩耍等种种状况，你将能够更好地保护他们，同时也帮助他们学会如何保护自己。通常，男孩需要适合男孩的资源，女孩需要适合女孩的资源，在帮助孩子寻找和提供这些资源的同时，你会感受到照顾他们的乐趣。那不仅是随便照顾某个孩子的心灵所带来的乐趣，还有照顾眼前这个特别的男孩或女孩的心灵所带来的快乐。

性别是个颇具讨论风险的话题，而当你怀抱着小宝宝时，又会相当乐于谈论这类话题。孩子的心理性别、如何照顾男孩或女孩的天性需要，这些正逐渐成为革命性的话题和任务。性别差异是先天预设在婴儿的大脑中的，既复杂难解，又十分关键。 在接下来的6章内容中，随着你对孩子的奇妙天性逐渐了解，并且慢慢去培养他的天性，我会和你一起仔细探讨性别差异。

当孩子还是婴儿时，我们就必须仔细考虑下面三项内容：

●妈妈和爸爸的绝佳优势；

●父母以外的家长所拥有的绝佳优势；

●保护母婴依恋关系。

这些至关重要的内容，不仅是帮你应对孩子核心天性发展的要素，还可以保护你的孩子在此后一生中免受慢性应激的折磨。

妈妈很重要，爸爸也很重要

盖尔曾有一次对我说：“迈克尔，你是一个好爸爸，但不是一个好妈妈。”她并不是在调侃我，她是在说教养中的性别分类（gender typology）：性别分类是保证教养体系天然多样性的一个关键要素。对一个家庭而言，如果我们想要充分培养孩子的天性，就必须从孩子出生那天起保护性别分类这个关键要素。　盖尔想说的是，男人和女人的优势在婚姻中是互补的。社会流行的教养文化中所谓父亲和母亲角色可以互换的观点其实并不是基于天性，尽管父亲和母亲常常可以“跨界”，站在对方的角度去看待世界、生活和养育子女，但有研究显示，父亲和母亲在教养过程中会自然地显露出各自独特的特长。你理解了这些不同的特长之后，就会更加清晰地理解为什么培养孩子的核心天性需要父母双方的努力。

一项在《婚姻与家庭杂志》（*Journal of Marriage and Family* ）上发表的关于父母神经反应的研究为此提供了例证，可以帮助我们理解男性和女性互补的优势。这项研究显示，在亲子关系中，女孩的父亲会比男孩的父亲受到更多的神经应激压力，而男孩的母亲会比女孩的母亲受到更多的神经应激压力。　显然，父亲和女儿在一起也有很愉快的体验，同时父亲和儿子之间也必然存在紧张的状态。同样，母亲和儿子、母亲和女儿之间的状况也与之类似。这个研究通过应激激素和神经应激水平揭示出人类在成长和发展中固有的一种性别差异。这不是性别刻板印象，而是性别分类，这其中有很大的差别。刻板印象是社会流行教养文化的产物，人们假设男性和女性“应该成为某种形象”的观念。性别分类是对男性和女性真实面貌的科学研究，其中包含着各种变化多样的假设和解释。

还有不少关于母亲和父亲各自优势的有力研究。我特别推崇人类学家苏珊·赫迪（Susan Hrdy）和海伦·费希尔（Helen Fisher）的研究，她们发表了两部极具创见的著作，《母亲天性》（*Mother Nature* ）和《我们为何结婚，又为何不忠》（*Anatomy of Love* ）。心理学家谢利·

泰勒（Shelley Taylor）随后出版过一部非常有影响力的书，名为《抚育本能》（*The Tending Instinct* ）。正是因为这些科学家的研究，使我们得以探索母亲和父亲的优势。那些关于男性和女性大脑差异的研究也可以为我们提供指引，供我们直接在家庭中实地应用。在过去30多年古里安研究所进行的实践智慧研究中，有很多关于父母性别差异优势的观察。

汇集过去和最新的研究，我希望你能看到我和我的同事们所教授的均衡教养方式（symmetrical parenting）的意义和价值。当然，你可以选择制定适合你自己家庭的独特教养方式，来满足你的孩子的核心天性和发展需要。

当你用心思考父母的优势如何才能自然地传递给孩子时，一个真相呼之欲出，在养育过程中，单方面地接受父亲或母亲的影响是不够的。虽然世事无完美，但是正如依恋关系专家、大脑发育专家帕特·克拉姆所指出的那样，**“**如果孩子能在童年时期汲取到父母双方的优良品格，那么他将茁壮地成长**”**。

结合这些关于父母的信息与对孩子核心天性的认识，你会发现父母双方对孩子的影响都十分必要，而父亲和母亲提供的关键元素也很重要。我把这种元素之间的平衡称为“均衡养育法”。父母并不需要完全具备这些教养能力，而是可以通过父母双方的养育资源来实现平衡，有时候必须从其他亲属那里获得这种资源。此外，在孩子核心天性发展的过程中，为了让孩子获益更多，父母的养育资源应彼此相当，互相协作，而不是彼此竞争。

天性教养小课堂

父母不同的教育方式

母亲倾向于：

◎通过大量的拥抱、抚摸和交谈，在长时间的接触中、在生理上和情感上形成和孩子的亲密联结。

◎坚持事必躬亲地去满足新生儿和幼儿的需要，从而建立起依恋关系。

◎强调孩子成长过程中的感官能力，尤其是复杂问题的解决和多任务的并行处理。

◎持续亲切地教孩子如何用语言表达他的情感。有些父亲也和孩子谈论很多亲密的话题，但是母亲普遍会比父亲在这方面做得更多。

◎当有人受到伤害的时候，教孩子表示出同情，即使以其他的目标、游戏、任务或工作为代价。母亲比父亲更倾向于鼓励孩子即刻去理解和减轻外界带来的伤害。

◎为了照顾孩子的各种需要而放弃个人日常的独立性。母亲常以复杂的方式同时完成多项任务，随机应变的时间表、时刻转换的注意焦点，这些都是为应对孩子即时的需要而存在。

◎将孩子视为母亲自身的情感延续，出于这个原因，当孩子做错事的时候也会与孩子感同身受。

◎强调通过语言的鼓励促进孩子的技能和天赋的发展。母亲偏爱和需要大量的语言鼓励，她们也倾向于尽可能多地给孩子以语言鼓励。

◎努力帮助孩子尽快解决内心的情感矛盾和压力，这样可以让她感受到与孩子之间良好的亲密联结。孩子对于痛苦和焦虑的即时感受会触发母亲大脑中某些化学递质的释放，特别是催产素，这会使她想要尽快地缓解这些症状，从而促使她主动去帮助孩子，而不是坐视不管。

父亲倾向于：

◎在瞬间爆发式的接触中与孩子形成生理上和情感上的亲密联结，比如“短暂的拍抚”，混战类的游戏等。

◎注重教给孩子秩序化、模式化的思维方式和礼仪。爸爸通常不那么关心孩子需要的细枝末节，而是更关注孩子在未来生存可能需要的技能和大方向规划。

◎过度“强调”行为表现而对感情轻描淡写，甚至可能因此伤害到孩子的感情。从生理激素和神经系统方面来看，男性都更倾向于直接对行为进行奖励，同时他们也更乐于以这种方式来激励孩子发展。

◎促进孩子在成长过程中进行冒险和独立的活动。有不少妈妈也倾向于促进孩子独立，但是普遍来看，爸爸会比妈妈更快地推

动孩子从家庭中独立出去，也更乐于鼓励孩子“长大”。

◎期待孩子有纪律，并且会去强制执行规则，倾向于提供竞赛和技能测试。爸爸比妈妈更有竞争意识，特别是他们坚信孩子未来成功的关键在于能够在技能测试中胜过对手。

◎教孩子对抗个人和群体的弱点。男性的大脑用于情感加工的血流量低于女性，父亲倾向于隐藏任何情感脆弱的表现，也更倾向于通过快速解决问题来避免这样的弱点。

◎教导孩子牺牲他自己的想法来顺从“权威的思想”，直到孩子能够证明他自己的核心天性已经足够成熟可靠。尽管确有一些例外的情况，但相比于母亲，父亲大多倾向于采用专制的教养方式，并且会把这种权威延续到孩子成年，直到孩子证明他自己值得被当作成年人去对待和尊重，这在养育男孩方面更为突显。

◎教导孩子在更大的社会群体中探寻自我价值。其表现为，较少鼓励孩子反思内省，更鼓励孩子快速直接的行动。

◎努力从长远上帮助孩子变得更强大，即使孩子在当时感觉不那么舒服。父亲不像母亲那么关心孩子是否“感觉良好”。父亲更希望看到孩子身强力壮。这种倾向在他们对儿子的态度上表现得特别突出。

你是否也曾在自己的生活中察觉到这些父母在养育上的差别？也许你的孩子在他们想要充分感受情绪的时候总会去找妈妈，特别是他们想要用言语谈论这些感受的时候。女性大脑的语言处理能力比男性大脑更丰富，语言中心与情感中心的联系也更多，所以母亲不仅擅于处理和谈论她们自己的感受、情绪和人际交往经验、体验，比起父亲，她们也更倾向于帮助孩子去感受和表达他们的体验。

与此同时，如果将父亲的养育方式比作大海，我们会发现其中偶尔也有些参与情感讨论的“小岛”。比如，如果女儿和爸爸关系比较亲密，在她遇到一些跟青少年男性交往的问题时很有可能会去向爸爸求助。

心理学家凯尔·普鲁厄特（Kyle Pruett）在《不可或缺的父亲》（*Fatherneed*）一书中提出，在管教方式上也需要注意父母的平衡。他写道：“母亲倾向于通过强调不良行为导致的人际和社交成本来管教孩子；而父亲则倾向于通过强调不良行为带来的直接后果来管教孩子，在

整个管教过程中父亲会跟孩子拉开情感距离。”

普鲁厄特指出，妈妈可能会对孩子说：“你对苏斯说了那么刻薄的话，你有没有考虑过她的感受？”妈妈的风格是想要让孩子直接从情感的角度去思考。而父亲则相反，他可能会说：“你要是再这么做就没收你的手机，下不为例。”父亲式的教养通常会更直接地指向后果，很少停下来“把情感考虑进去”。父亲和母亲的这两种方式都有助于孩子核心天性的发展。父亲不必像母亲那样去养育孩子，反之亦然。父母亲可以均衡地将各自的优点发挥出来。再次重申，我们这里只是概括描述这些母亲和父亲的特性，而你的家庭会有你们自己独特的养育模式。

现在，尽管你的孩子还是一个小婴儿，但如果你观察一下邻居家那些大一点儿的孩子，也许你会发现，在缺失或削弱父母某一方元素的情况下，孩子的核心天性可能不会充分展现或得不到很好的发展。如果母亲或父亲长时间不在孩子的身边，那么这个孩子的情感表达、自我发现、人格动机等天性发展的诸多领域可能都无法展开。

“替补爸妈”让天性更开阔

无论你们家附近是否住有其他亲属，与亲友们经常交流和往来都十分必要。孩子的天性发展不仅关系到父母，而是同时关系到5～10个人，这些父母以外的长辈将会守护孩子的核心天性，对其发展核心天性而言也是举足轻重的。从孩子的婴儿期开始，你就应该尽快锁定那些潜在的“替补妈妈”和“替补爸爸”，这些富有爱心的亲友可以组成你的“家庭团队”。

奶奶也许会说：“买这套房子之前，你要检查一下它否合乎居住标准。”爷爷可能会说：“你给孩子的表扬太少了。”叔叔或阿姨可能会说：“你在那个年纪也这么干过，所以别太苛求小孩子。”

天性教养小课堂

生活中的“父亲”和“母亲”

◎在我们的文化中不乏关于性别角色的严肃讨论，对父亲和母亲在养育孩子过程中应该扮演的角色也有诸多研究。我们都能意识到，很多父亲经常做的事情母亲也可以做到，而父亲也可以完成很多传统意义上隶属于“母亲的工作”。性别角色如今更加

灵活，彰显父母双方的优势才是关键。

◎与此同时，母亲和父亲还是存在“先天差异”的，他们在孩子的生活中都是“天性的需要”，去掉父母中任何一方的核心优势都可能出现问题。比如，科学家曾研究过在缺少父亲积极参与的情况下孩子的生活会发生什么状况。他们发现，这些孩子发生心理、情绪和社会行为问题的可能性都更高一些。

◎如果父亲在男孩的生活中长时间缺席，这些男孩会更容易犯下暴力罪行。与那些和父亲生活在一起的男孩相比，其犯罪可能性高出70%。而且，和父亲相处的时间每减少一年，这个男孩未来被监禁的概率就增加5%。

◎生活中缺少父亲陪伴的女孩在青少年期出现早孕问题的概率更高，与有父亲陪伴的女孩相比高出150%。缺少父亲陪伴的女孩在日后更有可能经历婚姻破裂，这种可能性高出双亲养育的女孩92%。

◎缺少父亲养育的男孩和女孩与那些由双亲养育的同伴相比，更容易遭受性侵害。

◎这并不意味着所有的父亲或母亲都会对孩子产生很大的影响，也不是说单亲家庭的孩子就一定有缺陷。很多孩子在单亲家长的养育下也成长得很好，人们在生活中都勇敢地适应着环境。不过，尽管单亲养育值得钦佩，但是为了全面培养孩子的天性，我们仍需谨慎。

父母以外的家长可以提供多种多样的生活模式供孩子参考。孩子的天性可以接触到更多样化的社交和参照物，通过这些参照物他得以发展天性的不同方面。人类的天性是多子代（polyfilial）而非单一子代（monofilial）的，这意味着基因表达发生在一个“多家庭”的系统。孩子们现在有很多时间不在父母身边的，比如放学之后、父母回家之前的这段时间，在孩子的成长过程中更多的时间是和父母以外的家长一同度过的，这些父母以外的家长在传递价值和推动情感发展上甚至会更为关键。随着文化的发展，孩子们接触到的科技刺激越来越多，它们大多为人工制造却无须人为介入，因此信息过滤和对孩子的基本监督管理就越发需要人们的多样的介入。

父母以外的家长应如何保护和培养孩子的核心天性发展呢？一项关

于亚裔家庭的研究显示，如果某位家长被认为“太严厉”，即他的期望和管教方法太过苛责，有可能会损害孩子的核心天性，想要改善这种情况并不需要让这位过于严厉的家长退出管教行列，而是让另外一位家长和其他家庭成员更注重与孩子之间的亲近感、亲密感和不同形式的依恋关系。这些人的作用就在于平衡那些不好相处的家长对孩子的影响。

请花点儿时间思考一下如何为你的孩子打造他的家庭团队，即“三重家庭体系”。在你的日记或你们的思考和讨论中，看看要如何与孩子生活中的其他成年人建立同盟。

- 核心家庭（第一重家庭）。 与孩子的父母、继父母、兄弟姐妹和其他真正关心孩子的人持续联系，他们关心并且能够帮孩子发展核心天性。
- 扩展家庭（第二重家庭）。 与祖父母、姑姑阿姨、叔叔舅舅，还有其他关心孩子核心天性的亲属保持联系，通过互联网和电话也可以。如果某位亲戚并不是真切关注着孩子的核心天性，那么他对孩子来说就是有危害的，或许现在他对孩子没有明显的伤害，但你可能会希望与他暂时保持距离。但不管怎么说，在我们忙碌生活的今天，大多数扩展家庭成员都是未经发掘的宝藏。
- 社区导师。 在家庭所在社区的成人当中寻求指导和支持，特别是一个人抚养孩子或对孩子的养育感到特别困惑的时候。作为父母，你可以“领导”这些关系，通过集体教养的方式和你的社区形成亲近的联盟。不要盲目听从那些专家所提供的只言片语的建议，他们并不了解你的家庭和孩子的天性。
- 学校老师。 与能够理解孩子核心天性的老师保持联系。学校里遇到的多数老师都会对孩子的核心天性很友善。但是，如果某个老师或整个学校系统都无益于发展孩子的核心天性，那么对家长来说，首先要做的就是向老师提出改进的建议，如果有必要的话可能还需要把孩子转到其他学校。
- 兴趣导师。 帮孩子建立起专门的协同指导关系。如果孩子表现出某种正在逐渐形成的兴趣，如绘画、学习、阅读、运动、对动物的喜爱等，就应该让他在空闲时间花些工夫和一位该领域的导师保持联系。通过建立这种关系，孩子不再把

大量时间花在电子娱乐产品和其他为了排遣无聊的方式上，转而花更多时间与自己的导师相处，这样做能够鼓励孩子的核心天性得到更充分、更自我的表达。

母婴亲密联结，天性教养的基石

卡尔·荣格曾在定义母亲和婴儿之间的天然联系时写道，母亲拥有“女性不可思议的管教权威，超越理性的智慧和激烈的情感，所有那些慈爱和支持，如同命运一样无可逃避”。他说的是所有的母亲和所有的孩子，因为每个孩子都以他特有的方式需要着他的母亲。　荣格强调，母亲孕育着孩子，也是孩子主要食物和天然营养的最初来源，母亲和孩子的生命之初密不可分，复杂地关联在一起。一个小生命在她身体中成长，随后又从她体内脱离。

《抚育本能》一书的作者，加州大学洛杉矶分校的心理学家谢利·泰勒采用新的科学方法研究催产素和大脑其他神经化学递质的作用，她提出：“母子愉快地相处这种早期温暖的抚育关系是儿童发展的关键，如同钙质对骨骼生长的作用一样重要。”在妈妈子宫里、在初生时、在婴儿阶段、在整个儿童期，如果孩子能得到妈妈很好的照料，那么在步入社会后他所表现出的社交和情绪技能都会更高一筹。

在母亲孕育孩子的过程中，她可能会这样想、甚至大声说出这样的话：“一切都无法和我的孩子相提并论。”为了保持强大的母婴联结，她会做出巨大的牺牲，戒酒，戒烟，做医生嘱咐的任何事情。她知道这个胎儿的健康就是她的动力，就如同两棵树的树根现在已经完全交织缠绕在一起。

等到她生下孩子，她会再一次感到这种本质联结的巨大力量。她仿佛和孩子完全融为一体。　即使是收养的婴儿，母亲和孩子必不可缺的亲密联结仍会激发母亲产生催产素，即与亲密联结相关的化学递质。她非常清楚，她的所作所为真正影响着这个婴儿，了解她对这个幼小的身体、这个灵魂的崇高责任。　有些母亲可能会错过这种联结，或者在日常不能时时刻刻与孩子形成持续的亲密联结，她会感到失去了那种无尽的联系带来的幸福感。身为母亲，她可能会悲叹哭泣，就好像她突然失去了孩子，失去了她自己的一部分。她可能感到自己魂不守舍，就因为她的孩子在一天当中有6个小时、8个小时或10个小时不在她的怀抱里。

当我的孩子们处于婴儿期，我和妻子也经历过这种情况，所以我从专家和家长的双重身份体察到了这一切。随着孩子们的降生，我们努力想要捍卫这种和孩子之间的亲密联结，同时也为此备受折磨，尤其是盖尔。我们当时收入微薄，所以我们两个人都不得不离家出去工作，于是我们选了一家高品质的日托中心来照顾孩子半天时间。这段经历让我们真切地体会到，在我们的社会文化中，母亲要跟自己的小宝宝分开需要承受多么大的压力。我们开始理解了我们所处的社会流行教养文化，为了工作的需要而不得不牺牲母婴之间的亲密联结。

后来，我和盖尔尝试去改变现状，我们尽力争取与日托中心和其他照顾者进行亲密联结，带动我们身边的很多父母联合起来。关于母婴联结和依恋关系的知识指引着我们的直觉，让我们学会用科学的武器来赢取保护孩子核心天性这场斗争。

在过去几十年中，有许多专门探讨亲密联结的惊人研究成果。研究证明催产素和垂体后叶加压素都与母婴联结有关。在一项发表在《美国国家科学院院刊》（*Proceedings of the National Academy of Sciences*）上的研究报告中，威斯康星大学的塞斯·波拉克（Seth Pollak）博士向我们展示：与婴儿的亲密联结通过这两种激素令婴儿大脑中的神经突触暴增。如果婴儿与母亲或其他“替代”母亲的主要照顾者之间缺乏足够的亲密联结，那么孩子的天性就得不到充分地发展。

神经精神病学家阿兰·舒尔采用脑成像技术准确地显示出，在缺乏母婴亲密联结的情况下，婴儿大脑的特定区域，如前额叶，几乎没有明显的突触生长。神经突触生长匮乏，可能导致孩子在今后的生活中产生慢性应激、社会和认知能力发展迟滞或缺少学业专注力等不良反应。

如果你在婴儿胸前放置一个心律监测器，你会发现当母亲长时间的离开，或没有他依恋的其他家长替代的时候，婴儿会变得非常紧张。当婴儿不能得到妈妈的哺育、扶助、拥抱或听不到她的歌声，也不能和妈妈一同散步、进行语言交流或目光接触的时候，婴儿的内心会变得焦虑不安。这种不安会影响肾上腺素、皮质醇和其他神经递质的正常分泌以及大脑皮层的发展。

尽管偶尔离开妈妈几个小时并不是什么危险的事，但是如果在连续数天或数周的时间里，每天都有两三次睡眠周期和喂食周期见不到妈妈，就可能会对婴儿的突触发展和应激水平产生深远的影响，也就是说，会影响到孩子核心天性的发展。当我们探索亲密联结这门科学的时

候，最重要的是记住：“母亲”这个概念可以同时意指其他照顾者。如果母亲去世，其他照顾者将替代“母亲”的角色。　在孩子的婴儿期，那些变成“妈妈”的爸爸也可以给婴儿提供很多东西。当孩子与祖母或者其他照顾者同住，这些“替补妈妈”也可以与婴儿建立起类似母亲的亲密联结，并且因此成功地成为一位父母以外的家长。

与此同时，我们会对这些照顾者用到“像妈妈一样”之类的表述。这种说法对父亲而言意义非凡，特别是在婴儿期的那几年。在绝大多数情况里，照看婴儿的最高标准就是健康的母亲式照看。然而身处社会潮流当中，我们对母亲的根本尊重都成问题。一次，我遇到一个案例，但我拒绝接手。有一位父亲，我相信他从心底里是个好人，他有能力、善良、辛勤工作，但是他向法院起诉了儿子的母亲，孩子刚出生不久两人就离婚了，他要求每个月中有一周由他来照顾这个3个月大的男婴。他以当前崇尚父权的社会理论为由，争辩说他应该拥有和母亲同等的照顾权。

我相信这位父亲一定会因为我拒绝了他的求助而感到十分震惊。我对父亲的权利主张和对母亲一样，并不将他们双方视为竞争对手，而是把他们看作均衡的资源。在这个案子里，我之所以拒绝是出于我对母婴亲密联结的科学研究的理解。如果他的孩子再大一点，我或许会为这位父亲努力争取。在后面的章节会提到关于父亲和青少年的亲密联结的科学研究，我们需要以更具革命性的眼光去看待父亲与青少年建立亲密联结的权利。我告知这位父亲，尽管婴儿确实需要父亲，但由父亲单独照顾一个3个月大的婴儿，这与婴儿的天性需求是背道而驰的。小婴儿在这个阶段更需要妈妈的母乳喂养、扶助、抚触和持续的接触，与此相比，每月一周和父亲在一起生活是远远不够的。

我们必须成为革命者，力挺母婴亲密联结。科学与直觉都在支持我们。　　想想看，母亲和孩子之间的情感联结是否正如荣格确信的那样“如魔法般不可思议”。是否大部分孩子都在以各自的方式渴盼着母亲？如果必须长时间与孩子分离，是否大多数母亲都会感到痛苦？是否大多数父亲都能感受到母亲和婴儿分离所带来的痛苦？

也许这些文字对于建立新生家庭时的你而言，不能解决所有问题，但是我希望它们至少可以为你和你的家庭带来帮助，让你们从内心去感受母亲对孩子的直觉是多么重要且意义深远。只有我们的文化愿意接受和遵循这些直觉，我们才能够真正说出，“我们关爱我们的孩子”。

试一试

在你的日记里或在你自己的思考中，问自己这么几个问题：

◎作为母亲，在孩子的需要和周围文化的要求之间我是否感到左右为难？

◎我是否没有足够的时间在孩子身边给予他所需要的，是否对孩子照顾的不够好？

◎我的小婴儿是个核心天性“相当独立”的孩子，还是比别的孩子更需要妈妈在身边？如果是后者，我是否花了足够多的时间陪伴这个孩子？

◎我身边是否有两三个其他照顾者可以帮助指导我、帮着抱孩子、跟孩子保持目光接触、提供亲密联结，使我不必费力单独一人养育孩子？

◎我每天是否有足够的时间去了解我的小婴儿的核心天性？

等你回答完这些问题，如果你看到自己的母婴亲密联结有什么问题，希望你不要责怪某一个人，不论是你自己还是你的配偶，甚至是整个社会文化。实际上，身为父母，我们正该不断去反思自己的所作所为，这能够帮我们看到自身的缺点和瑕疵并做出改变。我希望你能从问题中受到启发，并因此力争做出改变。

我和盖尔很早就开始这样做了。在盖尔结束两个月的产假回去上班之后，每周有4个上午我们将孩子交给高质量的日托中心，其余的下午我们俩轮流照看孩子。盖尔缩减了她的工作时间，改为兼职。我们在孩子的婴儿时期靠着微薄的收入生活，但是我们从没有后悔过我们为了陪伴孩子所做出的改变。

热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

我经常被问到，婴幼儿接种疫苗到底安不安全，特别是疫苗中所含的硫柳汞，是否是导致大量大脑功能障碍的原因，比如现在比较常见的自闭症。

一位名叫帕特里夏的受过专业培训的母亲向我提出这样一个问

题："现在给孩子接种疫苗的数量剧增，这与自闭症和学习障碍的数量增长直接相关。这些疫苗中含有硫柳汞，而硫柳汞中含有50%的乙基汞。汞是神经毒素和细胞毒素。"这位妈妈还向我提供了网站链接来验证这种假说，辅以各种令人信服的证据。

你是否要给孩子接种疫苗？肯塔基大学生物化学家博伊德·黑利（Boyd Haley）博士曾指出，男孩接触硫柳汞可能引发毒性反应的风险更大，因为睾酮会加剧其化学反应。男孩的妈妈是否更应该拒绝使用疫苗？

在过去几年里，我曾看到公众和科学家在不断讨论自闭症和学习障碍增长的可能原因。是因为疫苗、遗传或诊断工具增加从而让我们可以识别出更多有这类障碍的孩子，还是这些症状被过度夸大了？他们的行为是否其实只是一种范围较宽泛的正常表现，而不是真正的自闭症？

我向纽约大学的哈罗德·科普洛维茨（Harold Koplewicz）博士、底特律圣约翰医院的霍华德·丘宾（Howard Schubiner）博士和亚蒙诊所的丹尼尔·亚蒙博士请教，他们都是古里安研究所顾问委员会的成员，同时也都是著名专家。他们就疫苗问题给出了相同的答案："你可以放心给孩子接种疫苗。"

亚蒙博士指出："以目前的科学技术制造出的疫苗，其中汞的含量是微乎其微的，但是自闭症的比例并没有降低。"他进一步驳斥了硫柳汞假说。科普洛维茨博士和他都一致认为，自闭症和学习障碍诊断数量持续上升，特别是在男孩中间，这一现象的原因还需要更多的研究来解释，而硫柳汞现在看来并不算是主要的触发因素。此外，疫苗的成分中也已经不再含有硫柳汞。

我很乐于听到这样的信息，因为我的孩子已经完成了所有疫苗的接种。

我希望你在做决定的时候可以咨询儿科医生。疫苗对孩子的健康非常重要。对疫苗过度反应、未经查证就认为它们是有害的，没有经过对科学的充分理解就抛弃一些非常有价值的东西，这其实也是受社会流行教养文化影响的做法。尽管如此，对任何基于科学的养育方法加以质疑和检验都非常重要，正如前面所提到对疫苗的讨论，毕竟，多亏有帕特里夏这样关心疫苗问题的家长，现在多数疫苗的成分才不再含汞了。因此我也非常感谢他们。

智慧实践

养育孩子，父母的自我修行

我一直认为，探索人类天性的精神活动正如我们对宇宙的探索一样是无止境的。因此，当你的双臂抱起一个小婴儿，你踏上的这段教养旅程也是心灵的探险之旅。培养孩子的天性是一份“神圣的工作”。

作为一名家长同时也是专业人士，我每天提醒自己去深入体会孩子的内心，探究那里究竟有些什么，观察婴儿的天性以及孩子的神奇之处。我和盖尔每天都怀着谦卑之心，学着在广袤的神秘系统中找到各自的独特位置，养育孩子使我们相互联系起来，就如同祈祷或其他心灵修炼一样。

在你从婴儿期开始不断前行的养育路上，可能会时常听到或看到那些社会流行教养文化给出的建议，他们教导你要照着某种在你看来很可疑的方式去塑造你的孩子，我希望这时候你能先停下来，暂时缓一缓。我希望，随着你和孩子一同成长，你能始终留意倾听来自孩子的奇妙心声，观察他的行动和他发出的各种信号，让他告诉你，“非常感谢你，在这个安全又健康的家里帮助我发展核心天性”。

NURTURE
THE
NATURE

UNDERSTANDING
AND
SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE CORE
PERSONALITY

04

在玩耍中建立秩序
2～3岁的天性教养

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者。他需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。当他以自己独特的方式去认识这个世界时，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教。

两三岁正是孩子们拥有无尽能量去认识这个世界的年纪，他们抱着、攥着、甩着、扔掉或举起各种东西，他们倾听各种东西发出的声音，他们对各种事物微笑，就好像那些事物也会对他们报以微笑一样。这个还穿着纸尿裤的孩子，这个能走能说、发起脾气就乱扔东西、睡着了又很沉静的小家伙，想要触摸树叶和风，想要捧起咸咸的泥土，想要捉住大树在阳光下投射的影子，他渴望投入自然世界的怀抱。

这正是一个两三岁孩子内在和外在的天性。这种混沌而美妙的内在天性使得这个阶段的孩子需要目标，同时也需要关注很多东西；他们需要自己拿主意，可是如果没有大人的帮助，他们还做不成什么事。在学步期，孩子的核心天性会逐渐展现出来，尽管这难免会让父母有些筋疲力尽！

2～3岁 孩子天性教养的基本目标

- 继续观察和学习，更加了解你的孩子。 你的孩子究竟是什么样子的，对此你可以在心里多琢磨、多思考，同时也为你的家庭团队持续积累更深入细致的档案描述。他开始学习走路和说话、接受如厕训练、逐步社会化、开始接受分离，在这个学习曲线骤升的阶段，你要为孩子的天性提供适合的游戏、秩序和管教。

- 保护孩子免受伤害，为孩子提供健康的营养和安全的环境。在这里，保护孩子也意味着你要意识到自己作为父母的“阴暗面”。学步期这个阶段的孩子经常会引得成人暴怒，而我们的自我意识可以帮助我们，确保自己或身边的人不会让孩子核心天性的发展受到精神上的伤害。

- 持续加强亲密联结和依恋关系，即使孩子已经开始蹒跚着与你拉开距离。 给你与孩子的亲密联结系统添加一些适合的新鲜刺激。为你的孩子单独量身定制适合他的激励方式，在这个阶段尤为关键。而这个阶段同时也是社会流行教养文化裹挟着大量传统期待向我们施压的时候，它们会对孩子的行为表现提出要求，而我们必须坚持专注于自己孩子的本性。

2～3岁 孩子天性教养的7个要点

在孩子的学步期，你会领略到他的大脑和身体不断成长的神秘与奇妙。你可以帮助他以自己独特的方式展示他的天性，以下是针对孩子的学步期你需要了解的7个要点。

第一，学步期孩子的大脑就像海绵一样。　孩子会吸收几乎所有的东西，同时，他们也会忘掉他们刚刚吸收的大部分东西！正因为如此，你需要不断用动作和语言对他们重复自己所要表达的意思。

学步期孩子的大脑在一个加速发育的过程中，不断制造新的神经连接，随后又削减连接，接着再制造……两三岁孩子的大脑就像指纹一样，没有哪两个是完全相同的！你的孩子会学习、记忆，用他自己的方式不断重复，有的孩子比其他的孩子需要更多的重复。这个阶段孩子的独特核心天性就开始显露出来了。比如说，你家的“小小观察者”在某些情况下可能与别人家的“小小积极参与者”表现得很不一样。

第二，学步期孩子的发展很容易受到外界环境中各种神经毒素的影响。　有些孩子生来就皮肤敏感、有过敏反应、有过瘦或超重的倾向或其他遗传病，而且所有的孩子在遭遇严重的环境毒素时都是脆弱的，比如铅或氡。此外，还有我们谈论较少的神经毒素，比如垃圾食品、长时间接触电视或其他电子产品。每个孩子会有他自己的耐受度，同样是吃垃圾食品且缺乏体育运动，那些新陈代谢水平高的孩子可能就不会那么容易超重，但有些孩子就是会比别的孩子更容易发胖。在你为学步期孩子营造家庭环境、安排各种资源时，要仔细检查他所处的环境。

第三，依恋关系和亲密联结对学步期孩子来说非常关键。　现在你的孩子不再是个婴儿了，依恋关系和亲密联结不仅体现在牙牙学语和慷慨的拥抱中，同样体现在冲突和管教上。

第四，学步期孩子的大脑发育通常需要各种有益的营养元素。　比如鱼肉当中的Ω-3脂肪酸、各种蛋白质、铁、维生素B_3 和锌。有些学步期孩子的大脑不像别的孩子那么需要这些营养。与别的孩子相比，你的孩子可能消化蛋白质要慢一些，那么就要控制蛋白质的摄取量。因此，一定要密切留意孩子对于有益大脑的特定食物的需要。

第五，食物过敏会影响孩子身体成长和行为发展。　社会流行教养文化对于食物过敏问题的重视程度远不如我们预期的那么高。科学研究

现在正在考察各种食物，比如小麦和酵母与孩子行为之间的关系，同时也在考察食物对人类心理健康的总体影响。如果你的孩子在学步期正经历着严重的行为问题，毫无疑问，你要把医生和其他专家纳入你的家庭团队，你可以向他们请教，看看孩子是否存在食物过敏的问题。

第六，学步期孩子极易受到情绪和行为标签的伤害。 一项在幼儿园进行的研究发现，这种伤害对男孩特别明显。对于那些没受过专业训练而对孩子无计可施的专家来说，他们很难理解孩子的核心天性，这些专家可能会给孩子贴上各种标签——注意缺陷障碍，注意缺陷多动障碍，对立违抗性障碍或学习障碍等。每年，有将近5 000名这样的孩子被幼儿园除名，其中很多孩子并没有什么行为障碍，他们只是不符合学校的期望，而学校又没有时间去应对每个孩子的核心天性罢了。

第七，细菌对学步期孩子来说既有益，也有害。 如果你的孩子对宠物过敏，那么他接触宠物可能会出现严重的反应。在这种情况下，你要对他多加保护，哮喘症状或长时间流鼻涕都可能是这种遗传性过敏症的前兆。同时，社会流行教养文化倾向于过度保护孩子、避免他们接触细菌。工业革命以来，我们获得的医疗保健不断增加，这种过度保护也是顺理成章的结果。但在这个过程中，我们也丢掉了孩子日后抵御疾病所需要的重要财富。科学家已经发现，在学步期，如果孩子能轻微暴露在细菌环境中，以后就不太容易出现哮喘和其他呼吸问题。实际上，轻微的细菌接触可以帮助学步期孩子的免疫系统更强大，从而对抗细菌。

2～3岁 男孩女孩的天性差异

你可以尝试一下这个实验：如果你有个女儿，给她3个铁皮卡车去玩；如果你有个儿子，给他3个芭比娃娃或别的什么毛绒玩具去玩。在这一天中，每过一段时间就观察一下孩子的活动。考虑到所有可能的例外情况，在没有刻板印象的情况下，我可以断言，大多数情况下，孩子们只会玩一小会儿。很快，男孩就可能开始想要拆掉娃娃的脑袋、把娃娃扔到空中、一边大笑一边跟小朋友们在房间里蹦蹦跳跳或者把娃娃当成武器。而女孩呢，她们则会跟卡车说话，把卡车拟人化，让卡车充当一种亲密联结游戏的道具，然后和朋友们一起玩，比如让卡车扮演医院或过家家中的角色，她甚至可能会把卡车撇在一边，继续回去玩她的娃娃。

这种差异在学步期孩子身上表现得非常明显，尝试过这个实验的家长在孩子长大一些后回想起这个实验都会哈哈大笑。

“我当时到底在想什么呀？”一个男孩的妈妈告诉我，“我难道真的觉得我的儿子会像女孩那样玩娃娃吗？”她本能地认识到学步期的男孩和女孩有多么不同，尽管如此，当她看到儿子对待娃娃如此“恶劣”，甚至可以说是“邪恶”时，还是有些担心。她记起来，当她儿子把娃娃的脑袋扯下来的时候，她甚至在想：这孩子心理是不是有什么问题啊？对她来说，娃娃是人类的象征，但是她后来意识到，对于学步期的男孩来说，娃娃通常并不是“人类”，它们只是塑料做的玩具罢了。

有一名做外科医生的妈妈告诉我：“我女儿在两三岁的时候对娃娃那么着迷，我甚至没法让她做任何跟科学沾边的事情。我想过，她身上遗传的到底是谁的基因啊？而如今，她正在为成为一名科学课老师而用功读书。我想，我当时真是担心过头了。”

就像这两位妈妈发现的那样，学步期的男孩或女孩其实没有什么特定的玩耍方式，他们只是在用自己的方式玩耍。 对于男孩和女孩来说，最关键的同样都是要玩、玩、玩！他们会玩，也会做很多其他事情，不过在某种程度上都存在性别的差异。

天性教养小课堂

你知道男孩女孩的大脑差异吗？

◎男孩大脑中负责机械和空间操作的区域发展得比较早，而且比女孩大脑中的相应区域发展得更充分。因此他们更喜欢玩积木和卡车，更爱运动。

◎女孩大脑中负责语言流畅性和识别熟悉面孔的区域成熟得更早，与将来的写作和情感交谈相关的区域也是如此。而且与男孩大脑中的相应区域相比，它们发展得更充分。

◎在学步期以及更大一些时，女孩精细运动技能的发展比男孩更快、更充分：手部对小物件的操作更多样化。男孩大脑对应躯体运动技能发展出更多联结，以便进行更多样的全身性活动。

◎人类的孩子和其他动物的幼崽一样，都具有这种性别特异性的大脑差异，这更加说明性别差异是一种源于自然的天性。

◎总体来说，女孩的大脑在负责情绪的杏仁核和掌握词语的区域

发展上早于男孩，因此，即使在学步期，女孩已经能比男孩更好地“说出”她们的感受。这种差异会在青少年期、青春期及成年期不断增加。这就是为什么妈妈们本能地想要让男孩把想法讲出来，成年人总是竭尽所能地鼓励小男孩“用语言表达自我”，也是这个原因。

◎大人在学步期女孩的游戏区里放一些积木之类的玩具还是很有必要的。玩娃娃当然也没有问题，但是不妨对那些对积木等建构类玩具欠缺喜爱的女孩子说，“来，你能不能让芭比搭座桥？让我搭给你看看”。这可以帮助女孩发展大脑中的联结，形成更好的空间感知能力。

当你慢慢接受并开始欣赏学步期孩子的性别差异时，你可能想要帮助这个男孩或女孩去完善在你看来他们不太擅长的领域，比如语言技巧或空间技巧。这样做对孩子的发展是很好的。有的孩子不容易从生活中特定领域的优势习惯或偏好中走出来，但这并不意味着我们不能帮他们尝试发展其他能力。核心天性包含一系列丰富多样的天赋和技巧。只要我们尊重孩子的本性，顺从我们的直觉，为孩子提供各种可能弥补其潜在弱点的机会。　孩子到一定的时候自然会掌握主动权。比如，如果你给孩子玩了20次积木，而他还是不想玩，那么，至少在当下这个阶段，这个孩子的核心天性可能是在说，“让我们玩点别的吧，积木实在不能让我集中注意力。”

我们建议让孩子来主导游戏。不少父母经常会担心如果学步期的女孩没有足够的空间技巧或男孩没有足够的语言技巧，那么孩子将来可能会在某些方面受挫。以社会流行教养文化的观点来看，如果不能在童年期消除性别差异，那么它极有可能成为潜在的危险。我们还不清楚这一观点从何而来，但它可能源于这样的观点：男性如果不在社会化过程中学着更像女性一些，就有可能在长大以后虐待或者欺压女性；女性如果不能变得更像男性，将来就无法在经济地位上和男性竞争。这可能也是对旧时认为女性地位低于男性的一种补充观点，因为“差异”在这里似乎意味着“次等”。天性为本的理论与社会流行观点的不同之处在于，它拒绝了自然性别差异“造成”不平等的假设。在我收集性别动力学研究的23年间，我注意到男孩和女孩或男性和女性之间存在的天性差异，努力推进了在工作、家庭和全世界中的男女平等。性别压迫的根源不在于男女之间的差异，而是对不同性别的天性优势缺乏尊重。因为我们不理解对方，所以会尽力控制对方，试图把对方塑造成我们自己的样子，

而不是滋养他们与生俱来的天性。

你会注意到学步期孩子以有趣而不同的方式进行游戏、感受事物和思考问题，如果你对他们在未来能否胜任自己的性别角色而忧心，不妨用科研结果来安慰一下自己。有很多像我一样的父母，他们的女儿在学步期一直玩娃娃，但到了青少年期，孩子们也能在科学课上取得好的成绩。没有证据表明，女孩在学步期对男孩玩的游戏不感兴趣，会导致她们将来缺乏科学洞察力。

跟从你的直觉，去帮助你的孩子，让男孩更会表达、让女孩更善于空间感知，然后放手让孩子自己去玩吧。孩子们会教会彼此很多东西，包括他们需要了解的那些与性别和大脑有关的知识。

玩耍、秩序、纪律，一个都不能少

学步期的孩子是一个移动的麻烦制造者，他们需要玩耍，也需要秩序；需要混乱，也需要纪律；需要喧闹、生机和活力，也需要安静的时间。　在这几年间，孩子核心天性的发展经常是矛盾的，所以父母经常纠结要如何跟上孩子这些自相矛盾的信号和需要。我们看着孩子独特的矛盾表现，常常会彻底晕头转向。养育学步期的孩子同时也是在为养育青少年做演练的绝佳机会，青少年的行为有时候就像学步期的孩子一样。

来自萨克拉门托（Sacramento）的一位妈妈跟我讲了她的3个孩子的故事：

> 乔纳还在学步期的时候喜欢自己一个人玩很长时间。相反，帕蒂自己一个人只能玩很短的时间，然后她就得找朋友一起玩才行。托尼处在他们俩中间的状态。作为家里最小的孩子，托尼喜欢和哥哥姐姐一起玩时那种被关注的感觉，但是我接着又想，他有时候也受不了那么多关注，有时他也会独处一会儿。

用心感受学步期孩子的生活，你会注意到你的孩子在做游戏和遵守秩序时也有预设的内部模式。另外，你要仔细留意观察孩子在游戏和探索时，自律与遵守外部预设规则的内在区别。

有时候，学步期的孩子会玩得太疯，接着又不好好睡觉。他可能会“不规矩”，对你推推搡搡，不听指挥。他在玩的时候可能会想要去做危险的动作或是毁坏东西。当孩子以他自己独特的方式去认识这个世界的时候，你正好有机会关注他需要的是什么样的秩序和管教系统。你可以带领家庭团队集中思考一下，你的孩子适合什么样的管教系统。

孩子的屁股，打还是不打

大多数美国家长都打过孩子的屁股。我从没打过，以后也不会打。我觉得自己小时候被父母打得太多了，所以我选择不再延续那样的习惯。可是，在孩子的学步期，当她们无法无天或是要做危险的事时，盖尔曾经打过她们的屁股。我和盖尔代表了很多家庭，打与不打，这的确是普遍存在的教养争议。

社会流行教养文化告诉我们，打屁股这事可以被当作“非黑即白”的问题来解决：打屁股不是对，就是错。这种简单化的思维方式还是没有把孩子多样化的天性考虑进去。尽管体罚甚至虐待对孩子的发展很危险，它应该在道德层面受到谴责，但对孩子的基本体罚确实也符合人类发展的部分天性。

盖尔从没有虐待过孩子。她打得还算适度：屁股上打一巴掌，不借助什么“武器”，不羞辱孩子，不扒掉裤子，只是手掌用力拍到孩子的屁股或裤子上，为的是让孩子更懂事，知道什么是安全的。在孩子学步期那几年里她一整年也不会打几次。她知道，过分强调体罚会有两个风险：让打屁股变成虐待或变得无效。她也知道当小孩频繁地被打屁股，孩子可能会发展出暴力的性格和对父母的敌意，甚至对任何形式的惩罚都满不在乎。

毫无疑问，打屁股不是体罚的唯一形式。密歇根的一位妈妈写信说：

> 我决定不打孩子的屁股，但是如果孩子做了错事，我会把他们揪到自己的椅子上或房间里去关“禁闭”，也会用比我先生更严厉的口气跟孩子们说话。有时候这让我觉得很内疚，我希望自己能有绝对完美的耐心。现在，我的孩子们已经成年并有了自己的孩子，当我和他们回想起这些往事时发现，我当时对他们坏行为的激烈反应是很自然的。

身为家长的我赞同以天性为本的观点，与这位妈妈还有盖尔一样，我相信体罚是人类发展的一个自然的部分。你呢？等你的孩子到了学步期，这个问题可是你要考虑的关键。你是否准备用体罚来管教孩子呢？你是否已经做出了权衡抉择？在后文中，我们会讨论到作为一名学步期孩子的家长，你要如何把这些问题整合到自我意识中去，我们也会讨论到当孩子乱发脾气时要如何管教的策略。现在，你可以在你的日记里写下几条笔记，看看什么样的惩罚形式是你能够接受的，什么样的形式是你不能接受的。

制定家庭管教系统

在花时间考虑了有关体罚的话题后，你可以在你的日记里写下"管教系统"几个字。孩子学步期乃至一生中需要的管教应当是系统的而不是武断任意的，而且显然不只是打屁股那么简单。当你记录下你需要什么样的管教系统时，我希望你能仔细看看管教的核心部分，它能给学步期孩子的日常问题提供简单的解决方案，这些就可以实际降低惩罚孩子的需要。同时，我还有些进一步的建议：

- 如果孩子需要，应该帮助孩子多睡一会儿。 学步期孩子核心天性的发展中有很大一部分涉及能量的爆发和减退。如果不能得到充足的睡眠，他会表现得比实际上更"需要管教"。
- 帮助孩子养成良好的饮食习惯。 吃垃圾食品、两餐之间间隔太久、吃糖、接触致敏食物，比如奶制品、小麦、酵母、坚果等，这些都会影响情绪和脾气，进而影响孩子的行为，导致他受罚。

  一个学步期男孩的爸爸写信告诉我，他儿子3岁的时候，只要吃了糖或喝了甜果汁，就得通过惩罚来管教：

> 我知道每个人都有自己关于糖的理论思考。有的人说它没什么影响，有些人说它影响很大。我可以告诉你：在杰里米身上，只要一杯苹果汁就可以让他特别兴奋、借劲儿撒欢儿。他妈妈和我决定把所有的糖都给他断掉。当我们这么做之后，天哪，他真的不再制造那么多麻烦了，无论在自己家、奶奶家还是幼儿园，他的表现都好了很多。

● 只在孩子准备好的时候带他学习新技能。 我们经常觉得孩子不符合我们的期望，所以必须管束他。一个妈妈写道：

我在女儿3岁的时候教她认时间，这个过程压力很大。尽管我很努力地教她，还是不断地受挫，她也是一样。我甚至觉得她在故意抗拒，于是罚她禁闭。我想我是怕她能力发展落后，而我猜她也受到了我焦虑情绪的影响，因为她会变得异常愤怒。

最后，我干脆放弃了，有好几个月都不再尝试教她时间。后来我脑子里突然间传来一句“是时候了！”于是我听从内心的声音，把钟放在她面前又开始教她。她只用不到5分钟就理解了！我从这里学了非常重要的一课：时机就是一切！我之前勉强孩子做的事其实是时机未到。

● 不要因为“勉强”导致过度惩罚和过度管教。 这可能会发生在任何一个家庭。在如厕训练这类育儿过程中，你可能很容易就看出孩子是否准备好了，也会注意到惩罚常常与“未准备好”息息相关。孩子的核心天性是根据它自己的时间表一点点地去发展大脑和身体。你在孩子学步期教的每一件“小事”，对他这个小小的生活范围来说都是“大事”。 有些时候你不得不加速学习，如训练孩子使用便盆或想将孩子送入特定的托儿所。有时候这对你的孩子来说没什么害处，孩子必定要适应，必定会在生活中遇到需要尽力勉强去做的事情并且会遇到阻碍。不管怎样，如果你发现自己正试图让孩子加速学很多东西，那么现在你可能需要做出改变了。

● 尽可能避免“屏幕时间”。 对3岁以下的孩子来说，电视、电脑、电子游戏还有其他屏幕刺激可能会成为潜在的危险，即使是那些教育节目。华盛顿大学的研究人员弗雷德里克· 齐柏曼（Frederick Zimmerman）说：“对3岁以下的孩子，即使是看很好的教育节目也是不好的。”屏幕接触和注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍之间存在联系。你的孩子当然有可能比他的兄弟姐妹或朋友对屏幕时间更有耐受性，尽管如此，你也必须谨慎对待屏幕的使用。屏幕时间过长不仅可能导致孩子阅读水平较低和短时记忆得分偏低，它还可能制造出更

多的纪律问题。

一般来说，父母不会让学步期孩子的生活跟屏幕接触一刀两断。电视似乎确实能安抚一些学步期孩子。可是，在行为、睡眠、未来的肥胖和道德发展等诸多方面，屏幕时间都可能对学步期孩子的生活产生非常不好的影响。

- 不要总是守在孩子身边。　　让孩子用自己的方式去发展、游戏、学习，这非常重要。这样可以使你避免很多管教的问题。同时，你可以看到学步期孩子游戏和生活中真正需要管教的地方。

  哈佛心理学家杰罗姆·凯根（Jerome Kagan）曾耗费20多年的时间去研究孩子的核心天性，特别是孩子在气质方面是如何受到父母焦虑的影响的。在研究每个孩子焦虑水平的时候，他发现“孩子的焦虑正是源于父母的守候和他们保护孩子免于压力体验的企图”。他发现，大概20%的孩子是先天“高度紧张型”，通常心动过快。这种先天特征随后被相同气质的父母“叠加放大”，他们焦虑地想要保护焦虑的孩子，想要使孩子避免焦虑的情境，这样做反而激发了更多焦虑。当这些孩子因为父母的焦虑反应而做出出格的行为时，父母可能还没有意识到他们的孩子在说儿：“请离我远一点儿！让我自己长大。”

- 尽可能随时教导孩子是非对错。 学步期孩子想要了解如何分辨对错，即使他们还小，我们也能看到孩子的天性就是利他的。在过去10年里，越来越多的科学家已经证实这一点。德国马克斯·普朗克研究院的费利克斯·沃尼肯（Felix Warneken）在《科学》杂志上发表了他对学步期孩子“掉落衣服别针”的研究。他和同事把衣服别针掉在地板上，然后观察学步期孩子走过去捡起来。他在每个学步期孩子身上看到“道德大脑”已经开始以自己的方式显现出来。

- 避免用抽象的词汇教导孩子。 在教导学步期孩子学习利他行为和道德的时候，尽量少用语言来强调，因为孩子并不明白大部分基于价值观的抽象词汇，而且要确保你说话的语气可以配合表达“对”和“错”。你的用词和语气要尽可能显示出行为对应的结果。比如，如果你的孩子用尖东西刺到你，你可以给他看看你皮肤上被刺到的疼痛的红点并说“好疼啊！”。

如果孩子拽猫的尾巴，告诉孩子猫也会疼。如果你随时注意观察他们，你会发现日常生活中就有很多机会可以让学步期孩子拉开对与错之间的距离，而且你还可以根据孩子的特点酌情调整教导方式。

- 带你的孩子到大自然中去。　如果孩子在房子里把你快逼疯了，而你不得不常常惩罚孩子，那么把孩子还给树林、池塘和泥土吧。学步期孩子确实可以通过看电视节目或关注社会人际关系的动画片来安抚，但是他们在大自然里会更高兴而且更强健，大自然会让他们平静下来，因为大自然充满混沌与秩序、事物和人物、声音和视觉、情感、感觉和对本性的吸引，所有这些影响足以令孩子释放出所有精力。

如果能够把这些本能和以天性为本的管教理念融入对孩子游戏时间的管教系统中，随着学步期孩子的成长，你一定会看到令人惊叹的结果。改善孩子的睡眠安排、让他养成更好的饮食习惯或走出家门去融入大自然，即使只是从中挑出你的孩子最需要的一条来实施，都会使他不再承受那么多惩罚，同时也可以让孩子的生活更开放，减少消极应激，提升其自控的潜能。

父母的自我觉察：你的阴暗面在哪里

孩子的学步期对任何父母的忍耐力都是一个极大的考验，包括那些从不会打孩子的父母。现在就让我们诚实地面对这一点吧。勇敢一点，忘掉那些“我们必须成为完美家长”的说辞吧。

孩子的哪些行为会把你推到极限，成为令你坏情绪爆发的按钮？花点时间把这些事情记录下来。这种自我意识对于培养孩子的天性来说非常关键。你可以在日记上列出5个养育孩子过程中最大的挑战。也许当你希望2岁大的孩子听话时，他总是跟你对抗，大哭大叫着说“不！”。也许3岁的孩子总是乱抓东西、制造混乱、拿别人的东西。关注这些令人为难的状况并和你的家庭成员交流这些问题，这样做对你非常有帮助。其他照顾者也同样可以关注这些状况，学步期的孩子常常让人感到吃力，因此确保你不是一个人在独自应对这种情况尤为重要。

照顾难以满足的学步期孩子，也是父母观察自我意识的良机。自我

意识是我们给予孩子的最重要的礼物之一。没有任何人能避免把自己的天性带入养育孩子的过程中，包括我自己。

我记得我也在孩子学步期那几年露出了自己的阴暗面。一个女儿把我非常珍视的一件东西打碎了，我对她气愤地大叫并且把她推倒在沙发上。完全没有意识到她当时只是一个2岁的孩子。

说真的，没有谁能够对养育孩子的阴暗面免疫。因为阴暗面也是天性的一部分，必然需要自我约束。如果我们不能从现在开始正视这样的阴暗面，很有可能会影响到孩子发展自己的核心天性。

现在，通过自我反思或询问他人，花些时间来记录和思考一下你的阴暗面是什么。

举个例子，你的日记可以这样开场：

●我太严厉了，就像我的妈妈一样。

●我变得像我爸爸一样冷酷。

●大部分时间，我总是对孩子大喊大叫。

●我太介意我女儿吮吸手指这件事了。

我们的配偶、导师、其他关心我们的人以及我们的孩子都会为我们提供帮助，让我们能够更好地理解自己的焦躁和不妥之处，包括我们的阴暗面。尽量多求助于你信赖的人。问问他们："你觉得作为家长我的缺点在哪儿？哪些地方是我需要真正注意的？"这会对你大有裨益。

热门话题：怎么对付发脾气的熊孩子？

你的孩子是不是会哼哼唧唧、哭哭啼啼，或者攥住拳头假装或真的去"砸墙"？这些行为都有可能会引发家长的阴暗面。家长可能会大喊："谁能告诉我到底怎么做才能让这孩子安静下来！"

孩子一旦发起脾气，他的大脑就像是着了火一样。部分大脑区域如杏仁核会在受挫的瞬间膨胀，杏仁核和前额叶之间的血流活动就会减少，如果没有明显的肾上腺素大爆发，也就是发脾气，他们很难平静下来。孩子的大脑需要不断应对愤怒、挫折、失败、饥饿、失眠以及生活

中会反复遇到的各种触发他闹脾气的事情，同时，他也在这些事情带来的化学反应中不断探索、学习、寻求秩序。

闹脾气很正常，但是有些孩子在学步期闹起脾气会特别厉害。 家长经常会认为孩子发脾气都是我们的错，特别是学步期孩子开始“失控”，用拳头捶地板，用他最高频的嗓音对着我们尖叫时，我们往往会责备自己。当然，如果我们和孩子之间没有建立安全的依恋关系，或者我们的孩子曾遭受过虐待及慢性应激的折磨，那么我们要对这些发脾气的行为负有一定的责任。但是在大多数情况下，我们必须尽量避免将孩子发脾气等同于他们在针对我们。发脾气是孩子心理活动的一种外在体现，而在这个过程中，孩子正在以特有的方式了解自己核心天性的不同方面，发现自己的优势和弱点。

从学步期开始，由于核心天性的存在，相较于其他孩子，有些孩子更善于利用各种机会操纵摆布大人；有些孩子天生就比较善于通过发脾气来对家长施压；有些孩子更倾向于通过躁动的身体和大喊大叫来宣泄情绪；有些孩子天性比较冲动。如果你的孩子有这样的核心天性，在家庭团队中建立一致的管教系统来应对发脾气的情况就显得特别重要了。对任何孩子来说，分散注意力是很好的一招，但是如果你的孩子是那种更会操控家长或更容易发脾气的孩子，那么试着在他发脾气之前就分散他的注意力可能会比较有效。

并不是每一次孩子发脾气家长都可以预防，而且学着应对愤怒其实也是孩子核心天性发展中很重要的一部分。如果你在车里，你可以说：“嘿，看看那朵云！它看起来很像一头大象。”或者说：“看，你想不想打开收音机？”尝试这类办法来分散他的注意力。有时候你需要绕开发脾气的问题，引导孩子做游戏或把注意力放在其他事情上。

总体来说，如果你发现孩子学会了利用发脾气来让自己的目的得逞，你和你的家庭团队就需要联合起来抵制这种行为。 在一两个星期内，你可能需要坚持有意忽略孩子发脾气的情况，不与他进行目光接触，也不奖励他。坚持这么做也许很困难，但是这么做能让家里恢复平静，而且你也能给孩子的天性带去其所需要的挑战和方向，这样才能让孩子的自我得到充分的发展。

试一试

如果你要应付一个经常大发脾气的学步期孩子，试试这几招：

◎退后一会儿，甚至离开房间。让孩子在安全的地方做身体的释放，把脾气发出来。比方说，如果孩子躺在地板上哭叫、捶胸顿足，那就由他去。如果周围有危险的物品、环境不安全或不适合，比如在商店里，那么就把孩子扶起来，把他带到一个合适的地方去宣泄情绪。

◎在你的家里、车里等家长可以掌控的环境里，给发脾气的状况限定一个“安全时限”。比方说，凭借经验和直觉，你知道任由孩子在地板上发3分钟脾气会让孩子的能量释放掉，但是超过时限太久往往会加重发脾气的行为。这种情况下，你可以在大约3分钟的时候，把孩子扶起来，抱住他，与他平静地交谈。当然，3分钟并不是绝对的，有些孩子可能需要更久一点。

◎如果孩子在发脾气时说脏话，一定要对他进行指导和管教，这样才能保证孩子以后不再用脏字。责骂对于两三岁孩子的自律发展没有帮助。作为家长，我们必须自问：我的孩子是从哪儿听到这些脏话的？

◎不要让孩子在发脾气的时候打家长或其他任何有生命的动物，如宠物。他们可以打沙发或是其他安全的东西，那不会伤到他们自己，但是他们绝不可以打或伤害生物。

智慧实践

建立管教系统，享受亲子时光

即使你现在正面对一个很难对付的学步期孩子，也请尽享这些岁月吧。利用这个阶段建立起强有力的管教系统，营造一个可以去游戏和探索、值得尊敬、充满爱意的世界，一个保护孩子免于伤害的世界。要记住，这几年很快就会过去。我希望你自始至终都能坚持记录日记，坚持说出自己的想法，琢磨孩子核心天性中的哪个部分现在表现得更清晰了。如果你的孩子大声说出“不！”或“是！”，这正是在提示你要始终透过他的眼睛去看他的内心。我们无法预测那个狂野的或很害羞的学步期孩子最终会走向何方，但是如果你在这一阶段为他建立了一套健康的游戏和管教系统，那么他很可能会在未来让你感到无比骄傲。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

05

在这个世界上，我是谁

4～6岁的天性教养

在这个年纪，“我是谁”这个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来。他对这个问题的思考通常是无意识的，但他的天性迫切渴望有所归属，他急切地想判断自己的价值，以及对什么人有意义。你该如何引领他探索答案？

莱西的儿子杰森已经5岁了，因为学校教育系统无法理解杰森的天性，而莱西和丈夫需要与学校的教育体系抗衡，出于无奈，他们二人来学习如何培养孩子的天性。像所有4～6岁孩子的家长一样，他们不得不面对自己孩子的天性与教育环境之间的交锋。

起初，像其他家长一样，莱西夫妇也被这庞大的教育体系唬住了。但是莱西和丈夫想要守护儿子的核心天性，这种念头给予了他们与教育体系对抗的力量。在我看来，莱西和她的丈夫已经成了教育的革命者。

通过莱西发给古里安研究所教育小组的一封邮件，我开始知道了他们的故事。邮件的第一句话是："我写下这封信时一直在哭。"接着莱西写道：

> 我儿子就读于一所优秀的郊区公立学校，我先生和我刚刚去那里参加了一次家长会。在会上我们见到了校长、辅导员、阅读专家和我儿子的幼儿园老师。他们说我们5岁的儿子杰森需要退出幼儿园的正常班级，一向机灵的他应该转到补习阅读和数学的班里去。作为父母，我们意识到杰森的问题有好几个月了。
>
> 杰森平时在家是个开心、善良并且特别热爱运动的孩子，可他在幼儿园时却总是闷闷不乐、兴致不高。杰森说他讨厌幼儿园，因为那里"一点儿都不好玩儿"。他拒绝做作业，不肯专心听讲。他不捣乱，不大声吵闹，也不制造混乱，他只是把老师的声音屏蔽掉。他自己开心不起来，功课上也落后很多。
>
> 今天，学校的干预小组建议我们带孩子去看看儿科医生，排除需要医疗帮助的可能性。可是，他才只有5岁啊！学校还建议我们找一位治疗师来帮助孩子解决他所谓的情绪问题。我们会去做这些事情，但是我了解我的儿子，他没有情绪问题。我们不理解，为什么他在幼儿园是一个样子，其余大部分时间在家里又是另一个样子。学校方面似乎认定他哪里出了毛病。请你们帮帮我吧。

我很同情莱西，我的同事们开始在她的居住地附近进行调查。我们

每天都能收到很多类似的电子邮件，这让我们感到震惊。这些邮件说明，这一地区的教育机构与孩子的核心天性发展是不协调的。

在**4** ～**6**岁这个年龄段，个体核心天性的社会化教育是孩子和家庭生活的中心。　你可能亲身经历过这种不协调，孩子的核心天性在入学时已然存在，但是制度化的教育体系并不能与之相适应。尽管学校系统中有优秀的教师和员工，而且这个体系十分庞大，但很多时候，孩子的核心天性的确与学校教育体系格格不入。这促使教育机构的成员，甚至一些家长都在琢磨，能否通过药物或是采用不明显的排斥性惩罚方式来改变孩子的核心天性。

杰森带着核心天性进入幼儿园，他的先天特性决定了他倾向于冲动型的学习，甚至是在烦躁不安的状态下学习。他需要更多情感上的依恋关系，而这种需要往往超出了老师所能给予的范围。由于这样的天性在幼儿园受到排斥，因此杰森变得无精打采、不开心、退缩和抗拒，他甚至开始出现一些负面行为。杰森就像一场革命的领导者，他在用发泄的行为表达自己："真正的我没法在这样的环境中得到我所需要的东西。想想办法吧！"

莱西知道杰森是个聪明的孩子，她知道儿子只是在用不同于学校提倡的方式学习。凭借着她自己和全家的热情，当然还有她所在社区的有利条件，莱西得到了大家的支持。6个星期后，我们又收到了莱西的邮件：

> 过去的几个星期，我一直在担忧着我儿子注定黯淡的学业前途，但我已经采取措施了。我先是和学校干预小组的老师一起学习了男孩大脑发展的自然规律，了解男孩在幼年时是如何学习的，学校又该为他们做些什么。学校里大多数人欠缺这方面的知识，不过他们很乐于接受。
>
> 在我们所在的城市，我建立了一个区域互助网络来帮助解决教育男孩的问题。我给儿童保护中心的主任打电话咨询，他同意为我提供帮助。如果我的孩子只是在学校里表现不佳，作为家长，我应该要呼吁变革教育方式。碰巧的是，这位主任也是一个6岁男孩的父亲，他帮我介绍了这一领域的本地专家。
>
> 我已经看到杰森的情况有一些不错的进展。这次支持儿子的活动开始以后，我才发现自己所在的社区里就有很多资源。

很多人都参与了这场变革。与6个星期前相比，我感到大有希望，我也看到杰森和他的老师之间有很多积极的改变。

莱西的故事与很多其他家庭的故事很相似。尽管她的故事中说的是男孩觉得自己不适应学校学习生活的诸多方面，不过处于这个年龄发展阶段的女孩也可能会有这样的感觉。对孩子和他们的家庭来说 ，早期的学习阶段应该是一段健康快乐的时光。

4～6岁 孩子天性教养的基本目标

- 用深刻而有远见的方式来处理孩子的教育问题。 无论是在家里、学校还是社区，孩子的核心天性都需要适合他的教育方式。很多时候，教育是在你的孩子与周围的人接触时发生的，比如邻里朋友、兄弟姐妹、各种指导者、祖父母等。任何接近孩子的人都是孩子的教育者，他们的核心天性可以很好地帮助你的孩子发展他独一无二的自我。
- 开始有意识地引导孩子的“目标感”。 孩子来到这个世界寻找人生的意义，他的核心天性会引领着他走上一条通向使命感和存在感的道路。长远地看，早期学校教育是一个打基础的阶段，家长和孩子可以制订一个为寻找人生目标[(2)]而进行的终身自我教育计划。
- 保护你的孩子免受物质主义和过度消费的伤害。 这个年龄段的孩子很自然地开始受到一些物质和各种各样社交刺激的吸引。我们保护他们核心天性的最好办法就是尽量让孩子接触到有教育价值的事物。

4～6岁 孩子天性教养的7个要点

在本章中你会经常见到教育这个词。蒙台梭利在理解这个年龄段孩子的研究著作中告诉我们，孩子天生就乐意把各种事物、关系和室内外环境变成“教育的契机”。

随着思维能力的扩展，大多数4～6岁孩子的核心天性已经为自我教

育做好了准备。他们不再只是待在家里，只接触一两个照顾者，而是开始接触来自多方面的影响因素和各种社会风潮，所有这些都与他们的发展息息相关。以下就是养育这一阶段的孩子你要了解的7个要点。

第一，**4～6**岁的孩子神经突触的发育有自然的个体差异，因此即使你的孩子在学业上的表现不如其他孩子，你也不必担心。 这个年龄段的孩子发展速度各不相同，他们的各种技能和行为存在着广泛的差异。例如，4～6岁的孩子很少会被诊断为注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍。如果学校暗示你应该带孩子去做出这类诊断或你自己被迫得出这类结论的话，很可能只是因为这个孩子所在的教育体系或家庭不理解他的核心天性。

第二，在这个年龄段，有些孩子已经开始确立自己的个性，而有些孩子的个性还不那么明显。 这些4～6岁的孩子可以教会我们如何去了解他们。有位妈妈跟我分享："我知道安娜从小就有自己的个性，但是她到上小学一年级时才充分展现出来。她成了一个领导者，一个受欢迎的孩子。在她还是个小宝宝的时候，我还看不出来这一点。"

第三，这个年龄段的孩子对学习有着强烈的好奇心和热情，然而孩子核心天性中的行为缺陷和神经缺陷也会表现出来。 孤独症、阿斯伯格综合征、强迫症都可能在这个年龄段的孩子身上体现出来。如果你的孩子总是对一些小事反应过度，比如没能马上得到他想要的牛奶或者鞋带系得不好，无法直视别人的眼睛，沉迷于某种不健康的活动，不睡觉而是坐着发呆，或者沉浸在内心世界无法和外界有效交流，那么专业人员的帮助就必不可少了。这些专业人员会帮助你判断这究竟是孩子的病症表现，还是他的天性与当前所处的教育和生活环境不协调的结果。

我曾见过一个生活在山区的4岁小男孩，由于平时跟其他的孩子没什么交往，所以被诊断为孤独症。但是当他跟随父母搬到城里后，他开始每天和人打交道，两个月之后，他的孤独症症状消失了。这个家庭为了孩子改变了环境，这让他们发现其实孩子的天性并不孤僻。

第四，这个年龄段的孩子还可能存在尿床的问题。 有时候尿床可以明显反映出孩子受到了巨大的压力，但尿床也有可能是这个年龄段孩子天性发展的一部分。约有10%的6岁孩子有夜尿症。夜尿症通常受遗传因素的影响：父母在幼年时都有尿床困扰的，他们的孩子有77%的可能会患上夜尿症。父母一方有过夜尿症的，孩子患病的可能是44%。

第五，营养是这个年龄段儿童所在家庭中应该关注的一个重点。

对于4～6岁孩子的生活而言，碳酸饮料、糖、食物过敏等都是饮食习惯方面的重要话题。要特别当心甜食、零食和垃圾食品的摄入量，不要让这些食品危害到孩子天性的成长。

你应该注意到了，有些4～6岁的孩子比别的孩子更偏爱某种食物，比如甜品。这种偏好的形成绝大多数都源于遗传因素的影响。如果你的孩子被那些阻碍他生长的事物“轻易吸引”，甚至“完全难以自拔”，你就应该通过这种表象了解孩子的一些问题。相较于其他家长，你需要更加努力地去阻止这些坏习惯的形成。

第六，每个孩子的大脑都在以自己的方式表达对某些视觉和媒体刺激的好恶。 有些5岁孩子特别喜欢看电视，另一些同龄的孩子则觉得电视很无聊。

需要谨记的是，在生命的这一阶段，进入孩子大脑的任何事物都有可能对他起到教育作用。而且，这个时期孩子的大脑还不能够区分事实与虚构。暴力节目会降低孩子的敏感度，妨碍同情心的发展，并增加他们的暴力行为。如果你的孩子很“活跃”和“容易兴奋”，这个问题就显得更加突出和棘手。这样的孩子天生比其他孩子更具攻击性，千万不要用任何暴力节目来刺激他们。

当然，孩子本身的遗传特征也在起作用。有些孩子本身热爱体育活动，在消耗掉很多能量后，坐在电视机前对他们而言是一种对体力活动的平衡。

第七，对这个年龄段的孩子来说，电脑的利弊值得注意。 科学研究揭示了孩子早期使用电脑的两方面影响。一方面，这个年龄段经常使用电脑的孩子与不用电脑的孩子相比，并没有表现出或是极少表现出明显的优势。另一方面，长时间使用电脑可能导致孩子缺乏户外运动和体育锻炼，缺少阅读和人际交往，进而造成大脑发育迟缓等伤害。这个阶段孩子的核心天性发展需要户外活动、体育锻炼、阅读和与人交往，这些都比长时间使用电脑有更多的好处。

4～6岁 男孩女孩的天性差异

进入4～6岁这个阶段，男孩与女孩大脑的天性差异已经非常明显了。这种差异对他们的认知发展及学业表现有很大的影响。

- 男孩大脑的读写能力发育普遍比女孩晚1年半。　在4～6岁这个年龄段，男孩不容易像女孩那样对读写感兴趣。
- 女孩空间机械技能的发展通常晚于男孩。　这个年龄段的女孩在玩积木、乐高和其他空间机械结构类的玩具上，花费的时间较少。
- 男孩很自然地知道他们不能生小孩，了解自己是男孩而不是女孩。　学校或家长若是认为从感情上来说男孩和女孩都是一样的，或是接受双性化概念这种社会思潮，就说明他们不理解孩子自然的性别认同。在这个年龄段，每个孩子都是一个独特的个体，他们都会觉察到自己作为一个独特男孩或独特女孩的某些特点。
- 这个年龄段的女孩觉得男孩有些方面很“令人厌恶”，这很正常。　在女孩中间，对女孩的认同和对男孩的排斥对她们在未来构建女性人际关系很有帮助，同时也让家长有机会传授女孩之间的“友谊锦囊”，即我们能教她们怎么处理已经开始出现的小团体问题。纵观一生，女孩与女孩之间和她们与男孩之间的关系是不同的。女孩之间的竞争和她们与男孩之间的竞争也存在差异。
- 这个年龄段的男孩不像女孩那样愿意通过语言来解决他们的情绪问题。　你可能会注意到，上幼儿园的儿子比女儿更爱发脾气。这个阶段的孩子通常还不能像我们希望的那样用语言来表达情绪，而且男孩在这方面更困难些。
- 男孩更乐意一次只做一件事，女孩却可以同时处理多项活动。　在这个年龄段，男孩的大脑对很多活动的控制开始形成区域分化和单侧化，也就是说他们习惯用大脑中的某个特定区域而不是多个区域；女孩的大脑则开始对各种活动进行多任务并行处理，即在大脑的各个区域同时处理多项活动。所以，尽管男孩和女孩都有可能几个小时专注于某一项任务，但你会发现，与女孩相比，男孩更容易因为一连串的事情分心。
- 在这个年龄段，男孩和女孩已经开始以各自不同的方式发现他们的身体机能。　这对家庭和学校来说都是一个重大的挑战。一位一年级老师告诉我：“我抓住过一个和女孩扭打的

> 小男孩，他冲女孩放屁企图恶心到她，这让小女孩很不舒服。我罚那个男孩停了学。”虽然我没在现场，可我得说，这个男孩和女孩在发展上没太大偏差，停学的惩罚对这男孩来说未免过于严厉了。

手足竞争，你该向着谁

如果你观察自己的孩子，尤其是有一儿一女的时候，你会发现在这个年龄段的手足竞争增加了。这段多少有些艰难的经历同时也是教育孩子和自我学习的绝佳时机：你有机会了解两个或两个以上正在成长中孩子的核心天性为争夺资源、关注和支配权而针锋相对的情况。

黛比发给了我下面这样一封邮件：

> 我有一个5岁的儿子和一个6岁的女儿，他们太不一样了，而且经常打架。我一会儿得阻止他们互相较劲，一会儿得给他们拉架，有时我索性离开他们的房间。我没想到手足竞争从这么早就开始了，可在我家里的确是这样的。我在想，到底是因为我的孩子性别不同，年龄差距太小，还是因为他们天生就像油和醋一样互不相容。跟同年龄的男孩不同，我的儿子非常爱说话。而女儿则特别喜欢自己待着，因此她嫌弟弟总是在她面前晃来晃去。

孩子与兄弟姐妹之间的关系对他们发展自己的核心天性非常有帮助。兄弟姐妹之间互相竞争也互相帮助，他们互相沟通也互相冲突，他们彼此教育并帮助对方成长。手足竞争是孩子在一起生活和成长的自然组成部分，是男孩与女孩有不同需要的表现，是两个或多个成长中的自然个体为争取爱和关注导致的。 这个阶段孩子大脑的发育让他们开始有更强烈的自我意识。由于先天的个性使然，有些孩子往往会因为兄弟姐妹的嫌弃反而更强烈地肯定自我。

当然，有很多孩子会在晚些时候才出现严重的竞争，不过在你的整个教养计划中，现在已经是时候为应对手足竞争采取一些健康的策略了。我希望你能根据孩子的个性和需求，辩证地采纳我在下面“试一试”专栏里提出的建议。很多情况下，解决手足竞争要看你有没有静观

其变的耐心，即让孩子的个性互相碰撞，随后自行和解。 但需要注意的是，在紧急且明显危及人身安全的情况下，或在有严重心理伤害风险的情况下，绝对不要对手足竞争袖手旁观。

试一试

◎如果你需要介入兄弟姐妹之间的争端，就要有意识地让自己不要过多地卷入到他们争论的话题中。先假设他们的争执不是那样亟待解决，除非你确定其中一个孩子明显需要你帮他把自己的观点解释清楚。

◎尽量做到始终平等地对待每个孩子。但是当一个孩子做了错事或行为明显不当时，你必须要偏向另一方。你要记住的是，“保持公平”并不意味着偏颇对待某一个孩子，而是要按照“家里的规矩”办事。你介入争端是因为他们破坏了家里的规矩。

◎自由而坦率地使用家长的权威。必要时把孩子们拉开，在他们互相用语言攻击时要出言制止。这些手段对于在小空间里发生的争执尤为必要，比如在车里，或在父母可以掌控的其他地方发生的争吵。举例来说，如果孩子们在客厅出现了争执的情况，你可以对他们说，“到别的地方去解决”。他们可以去卧室或是室外，到你不必参与到冲突中的地方去。但如果孩子们在车里争吵并直接影响到了你，你就得行使家长的权利去干涉：“马上停止，否则后果自负。”

◎争执结束后，要求孩子们互相道歉。如果其中一个孩子的情绪还处在相当戒备的状态，他大可不必马上对其他孩子说“对不起”，但他仍必须为他蛮不讲理的语言和行为道歉。握手和拥抱也算是道歉的方式。手足之争是他们学习道歉的好机会。

◎不用操之过急，接纳每个孩子不同的核心天性和个性。可能其中一个或者两个孩子会对对方有保留意见，但只要在这个年龄段，“道歉和好”的模式能在家庭基本教育规划中贯彻下去，那么这个好习惯就可以从儿童期一直保持到青少年期和成年期。

◎如果手足之争在一段时期内闹得难以控制，那么除了道歉和握手言和之外，还要给他们找些能一起做的事情。如果他们想不

出来能做什么，你要给他们拿个主意，并让他们立刻去做。也许他们能一起收拾客厅，比如一个扫地，另一个收拾报纸，按照他们自己的兴趣来分工就好。

手足之争永远不会完全停止。实际上，我们并不是真的想让它消失。手足之争是一种具有教育意义的成长体验，符合孩子的核心天性。 每个孩子都用自己的方式制造“手足之争”，若干年过后，作为家长的你可能会发现，有的孩子真是伶牙俐齿，有的则以体力见长。你可能注意到，某个孩子对所有事都特别爱较真儿，那么手足之争可以让他学着不那么“死要面子”。

“我是谁”中的生存价值和意义

从幼儿园到一年级这个年龄段，从手足关系中学习是孩子们开始人生自我教育的起点。孩子们的认知能力和情感能力已经以他们独特的方式逐步成熟起来，使他们可以开始感知外面广袤的真实世界。

在这个年纪，一个问题真正开始在孩子心中清晰地呈现出来：我是谁？　　当然，我们把他们送到学校就是为了让他们找到这个问题的答案，但是有时候我们并没有真正体会到这种自省的重要性。因为孩子对这个问题的考虑通常是无意识的，我们有可能很多年都注意不到。然而，事实上孩子一直在问着“我是谁”。

也许你曾留意到，你的孩子会跟大一点儿的哥哥姐姐做比较。

也许你不曾听到你的孩子大声说出他们的惊讶和疑虑，比如“我是个好人吗？”，但你曾看到他坐在秋千上专注地沉浸在自己的内心世界中。

当你6岁的儿子痴迷充满英雄气概的电子游戏时，你是否曾感觉到了他的渴望？也许他的天性想要有所归属，想要成为英雄，想要冲破层层阻碍从而发现自己，想要成为对别人有意义的人。

当你5岁的女儿沉浸于她和幼儿园小朋友的关系，琢磨着谁喜欢她、谁不喜欢她、谁只看到她的缺点、谁不和她玩、谁对她说话粗鲁无礼的时候，你是否告诉过她，你能理解她的感受？这正是女孩人生中最初级的一场战斗，她们会在其中赢得归属、判断自我价值和对他人的意

义。

每个孩子对自我的精神探寻都是在大脑充分发育的基础上进行的。 在5岁左右，孩子们会无意识地去琢磨人为什么会存在于地球上、他该如何寻求归属、什么样的人是英雄之类的问题。这些关于意义的问题，经过大脑接下来20多年的充分发展思考，能够为每个孩子发现自己未来的生活目标奠定坚固的基础。正因如此，我们当前的提问就显得尤为重要："我该如何引领孩子对人生意义和目标的渴望，如何帮助他去寻求'我是谁'这个问题的答案？"

通过故事开启孩子的自我探寻

花些时间考虑一下，你的孩子"内心最深处的思想"从何而来，有意识地琢磨一下他为什么兴致高昂。有时候，通过以下日常活动观察孩子无意识地寻找目标会带来意想不到的效果：

●通过在大自然中的教育，引领他发现周围的世界；

●利用想象力，包括身体和心理的假扮游戏；

●拥有精神上的信仰；

●进行道德决策、在家庭和社区组织中讨论价值观；

●在成年人的训练指导下进行身体和心理的锻炼；

●关注孩子与家庭和社会的关系；

●注意学校或其他环境中的学业教育。

如果你怀疑在某些活动和环境中孩子不能发现自己的独特意义，你可以做个小实验来确证一下。给孩子讲个充满想象力的故事，看看他们是否会为之所动。故事是引领这个年龄段的孩子去寻找意义和目标的绝妙方法。 小孩子很容易认同故事里的人物，跟着各式各样的角色经历故事里的旅程，最终得出他们自己对"我是谁"这个问题的答案。

> 我曾应邀给女儿班上的学生们演讲，欣然投入地做了一位引领者。我给他们讲了个故事，这个故事来自中国古代的一位思想家——庄子。庄子说："我梦见我是一只飞来飞去的蝴

蝶，随后我在床上醒来。现在我醒着，好奇地想：我是刚刚梦到自己从一个人变成了蝴蝶呢？还是我其实就是一只蝴蝶，现在梦见自己变成了人？”

我在班级里，向一群6岁的孩子提问：“好啦，你现在是个孩子在想着一只蝴蝶呢？还是你是只蝴蝶现在在想着一个孩子？”为了引起孩子们的注意，我停顿了一下，然后问道，“还是说，你可能两者都是？”

每个孩子在思考这个小故事的时候，他们脸上的表情都各不相同。有些孩子歪着脑袋，有的孩子则闭目凝神。我原本担心这个故事对于6岁的孩子来说太复杂了，不过我担心的情况并没有出现，这个故事引发了孩子们异常精彩的讨论。

一个小男孩说：“我想要成为蝴蝶，但是没有魔法我就做不到。”

一个小女孩说：“我喜欢蝴蝶，但我还是更愿意做我自己。”

我女儿说：“我爸爸讲这个故事肯定是他想要我们思考什么事情。”

一个小男孩看起来好像真的被突然闯进他脑海的想法吓到了，他想到自己可能不是一个小孩，而可能是一只蝴蝶。

那天下午晚些时候，老师在美术课上让孩子们把自己对这个“蝴蝶故事”的想法画出来。有些孩子画了蝴蝶，有些画了像蝴蝶一样飞着的人。在这一两个小时的时间里，人类对“深刻事物”和“自我”的探寻就这样以不同的艺术形式进入了每个孩子的心中。

看到这些孩子的核心天性因为被激发而表现出充满活力的想象，思考着生活中各种各样的可能性，这真是震撼人心。养育**4**～**6**岁的孩子，你需要花点时间安排好家庭和社区的教育资源，找到生活中那些关注潜在意义和目标的故事，帮助这个独特的孩子不断发展自己的核心天性。

“捡勺子”行为中的责任和意义

一位妈妈养育了两个女儿，分别是5岁和6岁，她在信中写道：

> 你曾在工作坊里建议，如果孩子在用餐时弄掉了勺子，家长需要让孩子自己把勺子捡起来。作为妈妈，我的第一反应就是会替孩子去做这样的事情。这很难改变。我觉得学校的功课和家庭作业，甚至只是成长本身就已经够孩子们忙碌了，而我希望尽我所能地为她们做些事。所以，我承认自己是那种经常为孩子捡勺子的妈妈。但是，我想你的意思是说，如果我总是替孩子捡起勺子，我的孩子们就无法实现她们本该实现的目标。

这两个孩子非常幸运，有这么一位如此关爱她们的妈妈。“替孩子做事”也是她们的家庭充满爱的原因之一。不过，她所说的帮孩子捡东西这种日常情境，也可以作为我们探讨人生意义和目标的一种隐喻。

孩子的核心天性需要通过承担责任找到它的意义。 孩子的“意义”源自他必须有意义地去行动。从童年时期一直到长大成人，目标感就是从有意义的行为这颗小小的种子中萌发出来的。

6岁的孩子把勺子掉在地板上，妈妈俯身捡起来，孩子感谢妈妈并继续吃饭。孩子在此刻学到什么生活的意义了呢？孩子学到的是，他生活的意义是为了吃和继续吃。因为他的妈妈已经捡起了勺子，在这一刻孩子没有责任离开他的椅子，没有俯向地板，把周围乱七八糟的东西清理干净，并让它们恢复秩序。他失去了这样一个拥有意义的机会、一个有目标感的机会。他仅仅学到了吃。

尽管这位妈妈的行为没有错，但这却使得孩子的实际生活与发展中的核心天性切断了联系。这也许满足了她身为母亲的意义和目标，却没有给孩子机会去寻找自己的目标。当你仔细观察你的孩子萌发出对目标感和责任感的需求时，在家里讨论这类话题会很有帮助。

84岁的萨姆在电子邮件中讲述了他的故事，让身为父亲的我选择更深入地关注这个话题。萨姆是一名已经从大学退休的化学教授，他记述了不同时代的孩子在寻找个人责任感和目标时的变化。

> 当我还是个小孩的时候，我拥有的东西很少，所以会特别珍惜。与其他孩子一起玩耍的时候，我们很快就自己建立起规

则，并且遵守这些规则。

“这块扁石头是一垒，这块板子是二垒，这个拴牛桩当三垒。”

我们也会争执，“我抓到你了！”“不，你没有！”“没错，就是抓到了！”“不，就是没抓到！”

我们会解决完争执再继续玩游戏。我们从中学到了：无论是什么活动或任务，要想做成什么事，就必须先解决异议争端再让活动继续进行下去，并且要承担责任。我们长大了，一边前行一边理解这个世界。父母对我们的照顾是帮助我们学会如何去照顾自己；父母对我们的责任就是让我们学会对自己负责。

我和妻子在养育孩子的时候，总是鼓励他们多出去和别的孩子一起玩。我们明白每个孩子都需要找到他自己消磨时间的方式。我们不太担心孩子会受伤之类的事情。我们刻意让孩子很早就开始自己做决定，这样他们就不会像受惊吓的兔子一样总是等着我们为他们做决定。

刚开始是这样：“你是想先洗澡，还是先让我给你读个故事？”长大之后，就变成这一类事情：“你是想把院子扫一遍，还是修车？”

那还是在1960年，我开车带着18岁的女儿去纽约生活一年，这样她可以成为纽约州的居民，只需要交州内学费就可以上纽约州立大学。我帮她打开行李，给了她一个拥抱，对她说：“克莱尔，你已经准备好了。去吧。”

她没有什么随身之物，只有少数几样能帮她适应生活的东西，但她知道自己是谁。她很清楚地知道自己该做些什么。她从很小的时候就已经开始坚持寻找自己的生活目标了。生活已经对她考验良久，她都通过了。说实话，我开车离开时有些伤感，但是我并不像如今的父母那样担心。我相信纽约不会吞噬她，这孩子绝不会被吞掉，事实上她也确实没有被吞掉。现在她经营着自己的公司。她成长的过程中并不曾拥有很多，除了她从父母这儿获得的食物、住所和衣服等东西，然而她实际拥有的比人们看到的要多得多。

说到这里，我想要说的是，我认为孩子从很小开始就需要一种爱、一种能引领他们获得责任感的爱。他们需要家长给他们这种爱，而且他们也需要父母能对他们说：“孩子，不管在这个疯狂的世界上发生什么，我相信你能明白什么是对的，什么对你最重要。”

我将这封邮件的内容贴在书桌旁边的墙上，虽然写信人年长我一轮，但我觉得在今时今日，这封信依旧很感人。

曾经的必需品，如今的过度消费品

萨姆的电子邮件提到了一组我在前文中提到过的词：食物、住所和衣服。萨姆谈到，他能够为孩子所做的事情就是给他们提供食物、住所和衣服等物质条件，以及用真心关爱孩子并教给孩子责任感。如今我思考这几个词可能意味着什么，我发现对现在的很多家庭来说其含义已经发生了改变。与20世纪50年代萨姆生活的时代相比，对今天4～6岁的孩子来说物质的含义已经变得更为复杂。

让我们停下来看看这些必需品的当下含义，也看看我们很多身为父母的人如今要面对的物质主义。

侵害天性发展的物质焦虑

给孩子提供食物、住所和衣服这类生存必需品，对萨姆那代人来说非常重要。这是一个人，特别是一个男人的安身立命之本。在萨姆的孩子还很小的时候，人们对衣食住行这类物质需求的性质和总量都有明确的定义和界限。而且在那个时代，人们会把物质与人生意义和目标联系起来。

对很多现代人来说，这种联系已经不复存在了。家长和孩子们要面对一个充斥着各种物品的世界，物质化的商品成为风尚和社会潮流的一部分，而这些通常不会与责任感产生联系。这种物质上的满足可能会带来一些快乐，但是也会带来巨大的压力。我把这种社会压力称为物质焦虑（material anxiety）。我确信，这种焦虑会侵害到孩子们核心天性的发展，这和那些非常富有的人反被物质焦虑所困是同一个道理。

请和我一起自问如下几个问题：

- ●身为家长，对于你是否为孩子提供了足够的“东西”和对的“东西”，你会感到焦虑吗？
- ●你的孩子是否会向你念叨别的孩子都有什么东西或者他没有什么东西，从而令你感到焦虑？
- ●你是否会为了缓解你或孩子的物质焦虑而给你的孩子买东西（这一行为对你的家庭需求来说是不负责任的）？

可能我们当中的很多人都会对这些问题给出肯定的回答。如今这类物质焦虑对家庭而言是一种新的心理挑战，与传统的道德焦虑和信仰焦虑相比不相上下。这种物质焦虑会体现在物质获得上，如我们家能不能买到好的游戏机、汽车或数字电视。不仅如此，父母因为不能在情感上满足孩子的需求而感到持续的焦虑，于是觉得必须通过物质来补偿。

你可以现在就拿出日记，环顾四周，审视一下你的住所、邻里及社区，考虑一些更深层次的、更有启发性的情况：

- ●孩子的天性是追寻意义和目标，这是否会被那些毫无意义和价值的娱乐和物质干扰？
- ●孩子的内心是否已经满是厌倦？他看上去只有不断通过得到新的物质才能被“治愈”，而我知道这种状况其实有更深层的原因。
- ●我的孩子和我或其他人总是通过物质来联络感情，而不是通过更宽泛多样的可能，如前述的大自然、想象力和精神信仰去提升他的意义感。

一位两个孩子的妈妈在我们研究所的调查表上写道：“各种娱乐、各种商品，它们能制造多少乐趣，就能带来多少痛苦，想想这些物质能给孩子的生活带来的目标感少得可怜，你就会知道了。”在我们的调查中，相当多的父母发出过类似的声音，他们谈论着自己在孩子的物质生活和社交生活中感到的那种焦虑。这些家长感到孩子核心天性的发展受到了干扰，甚至是伤害，而罪魁祸首就是社会过分强调那些让人一事无

成的娱乐方式，以及不健康的生活方式。

这难道不是一种暗示吗？对很多家庭中的两代人来说，食物、住所和衣服等物质追求的内涵已经发生了巨大的变化。按照以天性为本的教养方式，父母应尽量避免在过度消费品上花费时间，因为它们会妨碍孩子的天性朝目标感和责任感发展。

正确引导孩子区分需要和想要

汉娜是休斯敦一所学校的校长，同时也是3个孩子的妈妈，在培养自己孩子的天性时，她做到了反社会潮流，她这样说：

> 电视节目乃至整个文化都在这样教导我们的孩子：在幼儿园他们要以特定的风格穿衣打扮，到了小学要有最可爱的伙伴，等到了中学要有最苗条的身材，还要有各种最流行的玩意儿。如果你没有，那么你就是个没有价值的人。我们的孩子从他们周围的文化中只学到了及时行乐。
>
> 有不少家长不是对孩子放手不管就是干涉太多。每时每刻都像打仗一样，如果不给我们的孩子买个新玩具，那么我们连去趟药店的时间都没有。
>
> 因此，约翰和我变成了反社会流行教养文化的家长。我们勇于说“不”，我们让我们的孩子必须通过做家务、做作业、保持良好的态度来赢得新玩具。从4岁开始，每买一个新玩具，我们的孩子就必须送出去一个原来的玩具。到5岁，我们开始带孩子参加为老年人服务的志愿者活动。志愿活动的教育指导员向我们保证，孩子在学前班时开始做这些一点儿都不算早。她说的没错！从很小开始，我们就教孩子区分需要的东西和想要的东西。我们告诉他们：你会得到你需要的东西，但不是你想要的所有东西都是你需要的。在我们的第二个孩子长大到上学前班的年纪，我们已经成了反对物质化的家长。如果孩子想要什么东西，或者想要参加什么活动，却不能给出充分的理由，我们就会直接说“不”。

汉娜很明智地把焦点放在孩子“需要与想要”的区分上，这一点我们也可以借鉴。

每个孩子身上都有一股强大的动力，不仅要通过早期教育推动孩子尽可能多地学习，还要为他们设定一个方向，让他们拥有独立且有建设性的未来。每个孩子都面临着很多看似捷径的歧途。身为家长，我们的使命是帮助孩子，给予他们正确的引导。

少吃些垃圾食品、少接触电子产品或少买几件衣服这样的小事，对孩子的早期生活而言意义重大。在我们教育孩子并帮助他们学着自我教育的时候，有关意义、目标、及时行乐、物质消费的各种主题都需要我们透过这些小事去深入思考，这种思考至关重要。想想看，当我们看到孩子的核心天性在蓬勃发展，充满目标感和责任感，也能合理安排适当的物质与他们自己相伴，那么我们一定可以感受到家庭的平静和更深层次的使命感。

试一试

当你关注“需要”和“想要”，试图解决家里的物质问题或缓解物质焦虑时，我希望下面这些问题能对你有所帮助：

◎我和其他家庭成员是否对孩子及时行乐的需求做出了太多妥协？

◎我或其他家庭成员会不会用物质商品和财物来缓解我们对孩子的困惑和物质焦虑，因为我们常常不知道我们为孩子所做的是否正确？

◎我和其他家庭成员是不是总守护在孩子身边或过度教养，在孩子的核心天性应该尝试自己琢磨出解决之道时，我们却将解决方案强加给了孩子？

◎我们是否对孩子做了过多的规划？

◎我或其他家庭成员对孩子的生活参与得是否太少？如在某项有关意义和目标的领域对他的监督管理太少？

◎哪些物质商品、食物、电子产品或衣服已经危害到或无益于孩子的核心天性发展？

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

我们研究发现，只有先意识到每个孩子特定的需要，学校才可能建立起一种“天性为本”的学习环境，并与社会流行的学习环境形成对照。

其实，天性为本的教育是通过下列基本原则来运作的：

- 教育环境应当以科学研究为基础，特别是要以那些关于大脑和身体如何学习与成长的已有科学说明为基础。当然，这里也包括那些经过科学证明为合理的那部分社会流行教养文化。
- 学习必须调动整个身体参与。换句话说，学校课程不能仅仅只有阅读，也要有动手操作、运动、思想情感和体验方面的课程。
- 寻找意义是每个孩子发展的内在组成部分。老师们应通过讲故事、安排活动以及传达责任感来参与这一过程。
- 每个孩子的思想都有自己独特的形成方式，因此从每个孩子刚进学校那一刻开始，老师们就需要特别敏感地去体会每个孩子核心天性中独特的部分。
- 男孩和女孩的学习方式天生不同，而老师的教学要求和策略培训中如果没有包括针对男孩和女孩性别差异方面的理解，那么这样的培训就是不完整的。
- 在孩子专注于某个或某些任务的时候，他可以学到东西；而当孩子漫不经心开小差，甚至是涂鸦的时候，也一样可以实现学习的目的。
- 尽管孩子可以通过机械的死记硬背来记住知识，但“空间感”和“体验式”也可以帮助记忆。也就是说，记忆应当与世界上真实的事物、客体或操作相联系。
- 情绪确实会对学习效果产生很大影响，因此，如果孩子与老师之间欠缺紧密的情感联结，他们的核心天性就没法很好地学习，这在那些比较害羞或安静的孩子身上体现得更明显。
- 学习需要挑战和适当有针对性的批评。过度保护孩子的自我意识反而会伤害到孩子，可能和羞辱孩子带来的伤害不相上下。

- 教室内外都可以当作学习的场所。
- 在学习方面，每个孩子的核心天性都有自己的节奏。有时候我们会逼迫孩子加速学习进程，但是我们心里必须清楚，对于4～6岁的孩子来说，他们的大脑还没准备好去阅读、参与规则运动或其他固定模式的活动，他们的发育没有我们心里期望的那么快。

奉行以天性为本这一原则的学校应该考虑实行梅尔·莱文（Mel Levine）博士提倡的“因材施教”（a mind at a time）的教育方式。这种教育方式最适合培养孩子的核心天性。这样的学校未必是著名的，不拘泥于公立或私立，它可以是任意一所学校。因为那些有益于个体大脑发展的原则已经深入其中，家长们大可以安心，不必再为孩子将来会进哪所大学之类的问题而焦虑了。

学校是个奇妙的地方，充满了令人惊叹的专业人士，家庭团队中也常常藏龙卧虎，但是如果你的孩子所在的课堂并没有实行这些以大脑发展为本的原则，你可能需要像莱西那样，成为一个推动变革的人。万不得已的情况下，你也可以去看看其他备选的学校，看看他们是否遵循了上述原则。

谷歌的创始人们认为蒙台梭利教育促使他们成就了一番事业。蒙台梭利教育虽算不上是主流的教育方式，但在很大程度上以大脑和天性发展为本。谢尔盖·布林（Sergey Brin）和拉里·佩奇（Larry Page）相信，正是这种教育方式帮助他们发展了自身的独特性和创业精神。

关于是否要让你的孩子晚一点再上一年级的问题，天性为本的学校应该能帮助你做出正确的决定。其实，很多孩子都需要晚一点上学，基因决定了他们的大脑发展模式就是相对慢一点。比方说，有些孩子7岁之前其实并不需要学习复杂的阅读技能。在以天性为本的学校教育下，你会发现做决定的时候更加轻松，也更有方向感，“我会让这个孩子晚点再上学，而且我并不担心他有什么毛病。”

天性为本的学校教育也会让你了解很多帮助孩子学习阅读的窍门，帮助他们把天性中的潜能发挥到极致。 如果你的孩子在阅读方面尤为困难，接下来的“试一试”专栏中有一些供你尝试的技巧和指导。虽然这些方法无法改变他的基因，但是能保证你的孩子对学校和生活做出更充分的准备，也能确保你更多去关注他的心智、天性、优势和弱点。

孩子的核心天性是最重要的。有些孩子可能会在规模较大的学校里蓬勃发展，因为这样的学校能提供非常多样化的环境；而另一些孩子则需要小一点儿的学校环境，这会让他们更专注于某个科目，比如科学、数学、阅读、音乐、户外运动或艺术。有些天性特殊的孩子需要特别的环境，而另外一些却能够很容易地融入主流环境，尽管他们可能存在学习障碍或是注意力不集中等问题。

究竟什么样的学校是最好的？我们没有一个固定的答案，任何答案都可能被证明是错的。但是，如果你关注了学校在以天性为本方面的教育质量，如果你能感受到孩子的核心天性与这里的学校环境相匹配，你的决策之路会更容易，也能够为孩子带来更有意义的成功。 经过谨慎的思考，最终你也许不会把孩子送入一所别人看起来“最好”的学校，而是选择真正适合发展孩子核心天性的学校。

试一试

有些孩子天生就不像别的孩子那样喜欢阅读，尤其是在4～5岁甚至6岁的时候。家长和老师们通常并不了解这一点，而整个环境又不断在给家长和老师进而是孩子输送焦虑感，让我们对孩子的阅读能力过度担心。特别是这个时代，成年人的生活强烈地以阅读为导向。如果我们的孩子不能很好地阅读，我们就开始琢磨到底是哪里出了毛病。我们会担心他将来在工作中也不能很好地阅读，甚至不能自力更生。然而在大多数情况下，孩子并没有什么地方出了错，将来也错不了。与兄弟姐妹或小伙伴们相比，这类孩子的大脑只是天生在阅读能力方面发展得比较慢一点。

等到孩子6岁，你才能够评估他在阅读学习方面是先天发展比较慢，还是有学习障碍或阅读障碍的问题，前者无须过度担心，后一种情况才需要你进一步关注。你应当通过多位专家的意见来判断他是否确实有障碍，专家会建议你开始参加一些适应调整的课程。不管怎么样，如果你的孩子在4～6岁的时候天性就是阅读发展比较慢，这里还有一些实用小贴士可以通过有益天性的方式帮助你的孩子发展阅读技能。

◎引导孩子用眼睛去观察图画，然后把字词与图画联系起来。

◎和孩子一起大声读出字词，这样你们都会很开心，也会觉得很有趣。

◎像做游戏一样，帮助孩子把字词分解成他们自己熟悉的音节。

◎问问孩子字词里的哪些部分是他已经认识的，再把他认识的部分组合起来。

◎阅读时先跳过难认的字词，完成阅读后再专门学习难词。

◎通过孩子生活中的例子来解释字词。

◎大声朗读并让孩子模仿你。

关注孩子，并且向外界宣告，“对每个孩子的独特性保持耐心是最重要的 ”，如果家长和学校持有这种基于天性的教养思想，那么大家将会共同推动孩子的学习进程。社会潮流和社会期待不会被完全驱逐，学校也无法面面俱到，但是只要学校和家庭仔细倾听孩子的心声：“这就是我学习的方式”，并且将教育系统尽可能地向他们独特的天性倾斜，我们就能教好孩子。

智慧实践

让孩子的天性远离“细微伤害”

和你一样，我也在这种受名人指引的社会流行教养文化中养育自己的孩子。我知道这种文化背景具有很强的说服力和迷惑性。但如果我们坚持不断地引导孩子，就会发现这种文化不是邪门歪道，更不是本来就具有破坏性。只有当我们完全放弃对4～6岁孩子生活的控制，他们才有可能会陷入危险的境地。这种危险并非来自外界，而更多是来自对核心天性的“细微伤害”，这些伤害不但可能会令他们迷失于自己原本的道路，还可能让他们未来的生活继续陷于迷惘。

随着孩子不断长大，我希望你仍能把握好孩子的物质生活，确保这种掌控对孩子的核心天性发展是健康有益的，确保你是孩子学校教育的倡导者。在你为保护这个孩子所做的一切当中，在你的潜意识里有一股振奋人心的力量，它能够照亮孩子的灵魂并发出大喊：“我想要成为这世界上举足轻重的、有爱心的、有智慧的人，而且我想要现在就开始寻找那个目标。”

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

06

需要游戏，也需要人际关系

7～10岁的天性教养

这个年纪的孩子生活在人际关系中。他的大脑发育高度活跃，特别是负责与感情和人际交往相联系的区域。他需要新鲜事物、新环境、新游戏的刺激，同样也需要人际交往。

艾莉森是8岁的布莱特妮和9岁的布莱恩的妈妈，她给我写了这样一封精彩的电子邮件：

> 我很喜欢照看这个年纪的孩子。尽管他们每个人都有自己的问题，但是这几年间，生活中也有很多的爱。他们每个人的个性都在这时真正展现了出来，我的儿子相当害羞，而我的女儿则很活跃。他们没完没了地想要了解我、他们的爸爸、我们的家人还有他们的朋友。这时候孩子们还深爱着我们这些大人，而没有像大部分青少年那样把父母撇在一边！
>
> 我们一家人每天的日常生活包括家务劳动、学校作业、体育活动等，值得一提的是我们对孩子们看电视的时间会加以控制。我们非常确定，孩子们在看电视、玩电子游戏或电脑上面花的时间越多，他们和我们、其他家人及朋友的联系就越少。基于这个原因，我们选择维护好我们的关系，远离电子产品。有时候孩子们会抱怨，但是不会很频繁，他们也知道我们是为他们好。

孩子在7～10岁这几年和童年期是完全不同的。通过邮件来看艾莉森能够了解孩子们在这个阶段的特点。她明白，我们能把孩子留在身边的时间就只有这么几年，要让孩子们沉浸在各种人际关系、亲友的拥抱和家庭时光中；要让他们集中精力，而不是在虚幻的世界里浪费光阴，那只会阻碍人际关系的发展；要让他们多关注学校、自身的身体健康、他们的家庭和社区。

如果我们把婴儿期的那几年称作依恋的年纪，把学步期那几年称作秩序和游戏的年纪，把学龄前那几年称作教育的年纪，那么我们最好是把7～10岁这个年龄段看作生活在人际关系中的年纪。在这个年纪，人类大脑会高度活跃地发育，特别是与感情和人际交往相联系的边缘系统和负责我们思维的大脑皮层，它们之间的突触和联系在不断生长。

7～10岁 孩子天性教养的基本目标

●多留些时间愉快相处。 7～10岁正好是孩子在核心天性中建立人际关系的年纪，所以，一边享受一边打磨你保护"亲子时光"的本能吧。这种本能是你作为父母的核心天性，它通过你对孩子深切的关爱强烈地体现出来。这种本能也是你最好的向导，让你知道做些什么才能帮助学龄期的孩子在生活中取得圆满成功。

●尽力完善婚姻，如果有必要，要尽量妥善地对待离婚。 从统计上看，很多家庭离婚都发生在孩子7～10岁这段年龄或更早一些。不论一对夫妇是结婚还是离异，他们在孩子心里都还是"已婚状态"。我们会在本章探索一些方法，无论在结婚还是离异的情况下，都尽可能保护好孩子的核心天性。

●缩减电视、电脑和视频等屏幕时间。 在孩子7～10岁这个年纪，要限制他们看电视、玩电子游戏和电脑，以及使用互联网的时间，这对保证健康的亲子关系而言非常重要。电子媒体对所有孩子的核心天性发展都会产生类似的影响，但对每个孩子的影响效果又大为不同，我们必须不断学习新的信息和技能，这样才能更好地控制孩子对媒体的使用。

7～10岁 孩子天性教养的7个要点

在孩子7～10岁这个年纪，大脑当中负责人际关系交流的部分在飞速发育。其中明确涉及大脑前额叶和边缘系统之间的联系，以及颞叶和边缘系统之间的联系。沿着这一思路，你也会注意到学龄期孩子的一些重要特征。以下就是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，孩子到了这个年纪，他的人格已经基本定型。 这时，只有影响深远的重大创伤才可能会明显改变孩子的情感和人际交往模式。新的遗传学研究已经能够聚焦到部分大脑区域的特定基因，发现它们可以控制个体人格在情感和人际关系方面的表现。比如，家长现在可以通过了解自己某个孩子的遗传基因特性来认识孩子的情感发展过程。

第二，睡眠对于所有这个年龄段孩子的身体和大脑来说都很关键。 不过，和他们生活中很多其他方面一样，每个孩子对于睡眠的需求也是不同的。如果你能够确保你的孩子得到了他所需要的充足睡眠，就能帮助孩子展现出更强的记忆力、学习力，以及多任务并行处理能

力，也能更妥善地保护他的各种人际关系。

第三，你的孩子可能会开始面对肥胖症，这关系到他的基因、行为和人际关系。　　如果在父母身上已经能看到一些体重超标的遗传倾向，那你必须要对下列问题予以重视：

- 在孩子不需要高热量食物的时候不再供应高热量食物。
- 让孩子坚持体育运动。 如果你的孩子每周花在屏幕面前的时间有10小时，就有可能会导致肥胖症。如果家中有体重超标的遗传倾向，那么孩子会增加患上肥胖症的可能。
- 检查胆固醇、血糖和血压。 你的孩子到八九岁的时候，若已经有了超重的问题，你需要向医生查问体重指数（BMI）的等级并寻求其他帮助。

第四，**7** ～**10**岁孩子的身体需要规律用餐。　有些孩子需要每天少食多餐，而另一些孩子需要大量的早餐、少量的午餐和丰盛的晚餐。没有唯一正确的用餐方式，也没有完美的用餐习惯。每种核心天性对食物的新陈代谢都是不同的。尽管如此，不管你的孩子有什么样的饮食习惯，都最好提醒他吃早餐。

第五，**7** ～**10**岁孩子的身体可能需要某些特定的食物，以及环境中某些特定的化学物质。　孩子的核心天性在这方面也可能会跟别的孩子有很大不同。当孩子到了学龄期，父母应该了解孩子从饮食和环境中获得或缺乏某些化学物质对他们的学业表现、体育运动及人际关系方面会造成哪些影响，这对父母很有帮助。

第六，**9**岁、**10**岁是青春期的前奏，家长很容易发现这个年纪的孩子脾气见长。　　如果你的孩子比别的孩子更爱发火或更容易被小事激怒，别忘了这是遗传个性的一部分，记住这一点会对你很有帮助。孩子的气质现在变成了“大事件”，他们逐渐长大了，更有自己的主见，生活圈子也在不断扩大，因此他们也在承受愤怒给人际关系带来的后果。

如果你的家里有太多的怒气，又或者如果你发现自己的孩子经常失控，那么你就应该寻求帮助，这样，孩子的青少年期才可能会度过得更平顺一些。这个阶段是孩子和父母都需要发展新技能的关键时期，尤其是孩子在盛怒之下对他人表现出不尊重的时候，你可能就需要把情绪管理之类的咨询排上日程。

第七，学龄期孩子的大脑就像海绵一样乐于吸收事物，然而它也可能会过载。 负荷过载可能会给孩子和孩子的人际关系带来严重的应激压力。事实上，长时间过载还可能会导致抑郁、愤怒、畏惧和学业失败等慢性应激症状。

因此，超负荷运转对这个年龄段的孩子而言是值得关注的首要问题。一般情况下，一个7岁大的孩子同时进行3项运动训练是不健康的。你可以针对你的孩子来考虑这样做是否健康。

如果一个9岁的孩子在学校度过了漫长的一天后，还要进行2小时的课外辅导，再加上每晚2小时的家庭作业，实际上这很可能会让孩子的大脑细胞丧失活力，而无法帮助它发育出健康的突触。对**7 ～10**岁孩子的大脑来说，**“**停机时间**”**非常重要。 即使是那些天生喜欢丰富活动安排甚至乐于面对高压的孩子，也应该给他们足够的停机时间。每天至少要有1小时的休息时间，可以让孩子在树下阅读、玩耍、听音乐或者干脆什么都不做。这对这个年龄段孩子的核心天性发展而言是健康的，也比任何随机选择的新活动、运动项目或学业追求更重要。和学龄期这几年生活的很多方面一样，你的孩子是否超负荷运转会在他的情绪和人际交往问题中得到体现。

7～10岁 男孩女孩的天性差异

男性与女性的差异在7～10岁开始突显。当你的孩子到了7岁，逐渐开始进入前青春期，你很容易就会意识到男孩和女孩之间的巨大差异。

学龄期的男孩和女孩倾听、感知和思考的方式各异，甚至对赞赏的需要都各不相同。 他们的大脑语言中枢和奖赏中枢也存在差别，比如大脑中部与赞赏相关联的尾状核。来自英国的研究显示，男孩不像女孩那么容易对过多的赞赏产生反应。你也许会注意到，男孩更喜欢“通过挑战赢得赞赏”，而女孩更可能喜欢“做得好！”这样的口头鼓励，这种差别来源于生物因素。

男孩在学龄阶段已经建立起了对身体和空间刺激的偏好，他们会更喜欢爬树、玩滑板、投入各种冒险活动。正因为如此，男孩更有可能会遭遇大脑方面的损伤。有时候，孩子面临的一些心理、情感和人际关系问题其实与脑损伤有关。神经精神病学家亚蒙博士告诉我：“脑损伤的确可以改变自我的本来面貌。”在这个年龄段，这种创伤相当常见，尤

其是它会对孩子的学习能力和人际交往能力产生影响。

女孩的大脑会通过右侧顶叶处理更多的血流，右侧顶页在大脑集中注意力的过程中非常重要。女孩倾向于在她们的人际关系中花更多时间关注别人。因为顶叶的这种差异，这个年纪的男孩经常会在这个阶段被诊断出注意广度（attention span）问题。

总体上来说，儿童期男孩大脑活动所需的血流量都少于女孩，这意味着男孩要想在学习、记忆、书写以及与人相处等各类任务中与女孩势均力敌，就需要进行更多的身体活动！有个早熟的10岁男孩，他的学校要求他早上跳绳，以此帮助他为一整天的学校学习做好准备。这个孩子告诉我：“体育运动可以帮助我开启大脑的运转，帮我度过每一天。”这句话可以作为所有的孩子，特别是在学校念书的男孩的座右铭。你可能已经注意到，你的儿子在运动过程中或者运动之后，往往会比运动前更爱谈论他自己的情感。男性的大脑在进行情绪和人际关系加工之前，往往需要先通过体育运动来热身。

男性和女性之间一个本质的差别是男性的大脑倾向于“系统化”，而女性的大脑倾向于“共情化”。　男性更倾向于以宏大的系统来观察世界，并且和别人形成具有等级的关系；女性则通过关注个体情绪来增强与社会关系的联结，并且认为这比大群体的系统化更为重要。这种差异在孩子7～10岁时会表现得非常明显，并同时影响到男孩和女孩的人际关系。

到了7～10岁，女孩和男孩已经和他们的父母建立了特定性别的关系。正如一位妈妈所说：“我女儿在我身边容易放任自己，意志薄弱、犹豫不决，但是和她爸爸在一起就表现得更坚强。”这种正常的“分工”在核心天性的发展中是健康的。这是男孩和女孩与他们同性别和异性别家长分别建立情感联系的特殊方式。

如果你发现家中八九岁大的孩子希望父母双方用完全一样的方式和他相处，反倒要留心观察。此外，要确保你的孩子拥有多种多样的体验，鼓励他与人相处和表达自我也同样重要。这样孩子的大脑会印刻上许多不同的可能性，并且会为迎接生活中扑面而来的各种不同的人际关系做好准备。

到了上小学的年纪，男孩和女孩会以不同的方式学习数学之类的课程。比如，女孩可能需要用更多图解来辅助学习物理世界的概念，如电流或风力，这样能加深她们对物理现象的印象。在这个年纪，女孩的大

脑会更多地投入到语言和情感任务中，因此会较少关注空间任务，在这方面男女的大脑差异可能会持续终生。有些学校会帮助女孩以及那些有需要的男孩，在他们的数学运算上使用更多的语言，这有助于提升他们的数学成绩。小组学习、人际相处和合作任务都可以减少这种大脑差异。

你可能观察到学龄期的孩子在很多任务中、甚至是很小的任务中都会表现出差异。正如加拿大多伦多的一位教师所写的："我在数学课上带着二年级学生做牙签和棉花糖搭建结构的作业，女孩通常会水平建造、形状多变，而男孩则会垂直建造、形状变化较少。"她还注意到，当任务完成时，男孩总是喜欢把他们做完的高塔破坏掉并且一起开怀大笑，以此来和小伙伴产生共鸣。女孩则倾向于给塔楼加上更多的色彩和装饰设计，和朋友们一起工作，并且保持高塔完好无损。

男孩和女孩的大脑有相当大的差异，而且这种差异可能持续一生。　如果你想尝试一个有趣又有启发性的练习，可以从你的日记里留出几页，记录你在家里或者邻里社区观察到的现象，看看学龄期的男孩和女孩会以怎样不同的方式来完成他们面对的各种任务。

人际关系，孩子生活健康程度的体现

专栏作家德布拉-琳恩·B. 胡克（Debra-Lynn B. Hook）告诉我们，她7岁的外甥女在学校、钢琴课和跆拳道课之间忙碌了一整天之后突然大哭起来。她的儿子则生气地嘟哝着："我再也没有时间玩了！"作为姨妈和母亲，胡克完全能看到这些孩子所承受的应激压力，也想保护他们。胡克承认她就像我们很多人一样，把自己的"自由"时间和那些"多余"的钱财，用来硬拖着孩子参加他们可能不需要或不想要的各种活动、项目、课程和竞赛。她琢磨着："我们为什么不拔掉这台跑步机的电源插头呢？"她确信，答案就是我们害怕孩子不及格！我们的孩子现在已经到了学龄期，我们感到他们必将在生命中面对无情的竞争。为了推动他们去抓住每个可能的表现机会或扩展人脉的机会，我们倾尽了全力。

你是否有过这种担心？看着你那正在读小学的孩子，你是否已经在担心他将来进不了大学、不会成功、无法生存？也许我们都曾屈从于这种对各方面的恐惧。也许我们都曾选择用某种"新活动"作为减缓这种恐惧的方式，这会让我们以为自己为孩子做了正确的事情，而且对此感到

自信，尽管这种自信只能持续很短一段时间。当然，这也许恰好是正确的选择。但与此同时，还是让我们花点时间，用我们尚能唤醒的所有洞察力来琢磨一下“人际关系”。学龄期孩子的大脑需要活动，没错，它需要新鲜事物、新环境、新游戏，也需要人际关系。在孩子上小学的这几年，尽可能利用我们能接触到的窗口，对孩子的人际关系多加关注，这可以帮助我们为孩子需要的活动和事物提供安全的、具有保护性的、最终能够成功的标准。

由卡伦·马普（Karen Mapp）和安妮·亨德森（Anne Henderson）所做的关于儿童成功的研究，仔细考察了来自各种背景的学业成绩拔尖的学生。研究发现，他们之间共同的因素就是人际关系。

“这些孩子的父母鼓励他们，和他们谈论学校的事，帮助他们为更高的教育做计划，让他们专注于学习和家庭作业。”人际关系活动比金钱更重要，比其他“备考大学”的活动更重要，比电子产品更重要，比物质安抚更重要。

人际关系对儿童发展至关重要，这不仅是常识，而且还有强有力的证据支持。它让我们能够通过本能关系视角来衡量孩子生活的健康程度。

试一试

不要过分强调某种单一的关系，包括你自己和孩子的关系。关注家庭和社区里的四五种紧密关系，包括核心家庭和扩展家庭，老师和学校职员。

关注一两项弱点，抓大放小。你可能会看到孩子身上的弱点，比如，在害羞的或有攻击性的孩子身上，某些问题很明显就是人际关系问题。如果你能找到引导关系的补偿活动，这类问题大部分都会得到改善。比如说，如果你的儿子或女儿在运动方面非常笨拙，你可能会寻找一种新的运动让孩子对它产生兴趣。在你寻找的过程中，见一见教练，看看你的孩子是否和这个人合得来，而不要只是考虑活动本身。这样做可能会特别有帮助。

这个年龄段孩子的父母经常会思考：“我是否应该尊重孩子的隐私权？”如果你想要培养孩子的天性，保持与孩子的互动和亲密联结，恐怕需要谨慎地考虑这个问题。每个家庭都必须自己做决定，孩

子的身体特殊部位肯定需要隐私权，但是除此之外，这个年纪的孩子在空间、所属物品、电子产品，以及其他事物方面对隐私应该没有很多的要求和期待。你有权根据你的意愿进入孩子的房间、检查抽屉，看孩子在和什么样的人相处以及如何相处，提出问题并得到答案。

在学龄期这几年，如果你不是无时无刻地载着你的孩子和孩子的书包到处上课，那么在培养孩子天性的过程中，你就能看到孩子呼之欲出的核心天性。你要考虑让孩子自己选择少数几项感兴趣的活动专注投入，这样你才不会成为孩子的司机和奴隶。另外一定要记住：让孩子自己背自己的东西！

你要提醒你家7～10岁的孩子：你首先是他们的家长，然后才是朋友。如果你是一个单亲家长，强调这一点对帮助这个年龄的孩子成长可以说是至关重要的，这个阶段的孩子需要从你这里得到家长的教养，而不仅仅是轻松的、朋友式的安抚。将来孩子长大成人，你肯定会成为他们的朋友，和孩子一起感受未来一定会是非常美妙的时光，但是现在，孩子独特的天性需要界限分明的亲子关系，而且是能够引导和教育他们的关系。

当你的孩子和同龄伙伴发生冲突时，帮助他从每一次的小危机中吸取经验教训。在这个年纪，友谊的关键并不是一定要坚持做很多年的朋友，而是要确保孩子的核心天性在他所经历的每一段友谊关系中学到和磨炼出新的交往技能。

如果你的孩子比较害羞，或有某种天生的“社交技能问题”，不要担心他在现阶段的同龄朋友很少，而是可以安排孩子去要好的朋友或祖父母家小住。

如果你的孩子持续表现出愤怒或强烈的攻击性，你就要想办法利用这种倾向并将其转化为发展社会交往技能的途径。

如果孩子在日常的生活或人际交往中出现差错，不要顾虑，要向孩子指出他的错误。这正是让他们学会不把所有问题都归咎于别人的最佳时机。

维护家庭时间是重中之重。　周末是留给父母及扩展家庭的相聚时间。晚餐时间是神圣的，每一晚的故事时间都是家庭成员间表达爱的时间，每一天都是联系亲情的日子。

如果你在白天和夜间的活动过多，侵占了家庭时间，那么你就要仔细考虑削减其中一些活动。很快，你的孩子就会长大，成为青少年并且离开你。现在，这些学龄期的孩子最需要的就是家人。

特殊家庭如何保护孩子的天性

汤姆是一名45岁的工程师，托妮是一名43岁的兼职市场咨询顾问。他们有两个孩子，一个7岁，一个9岁。他们来到我办公室的时候已经准备要离婚。汤姆说："托妮总想控制我。她总是不停地批评指责，根本不会爱。"托妮则说："汤姆没有感情。他不能敞开心扉。他不懂得怎么爱我。"

这两个人坐在我的办公室里，沉浸在悲伤和痛苦的气氛中。汤姆因为妻子的专横态度而觉得遇人不淑，也为孩子们将要跟着妈妈生活，他即将失去孩子搬到公寓而感到痛苦。托妮则对汤姆感到愤怒，因为汤姆完全不能成为她的朋友。托妮也为给孩子们带来的痛苦感到沮丧忧伤，但是她看不到除了离婚还有什么出路。汤姆也这么认为。这两个人当时坐在我的办公室里，确信这样的婚姻关系是不可能修复的，也明白等待他们的将是绝望，除此之外，他们看不到任何其他的可能。

一年之后，汤姆和托妮还是没有离婚，他们获得了一种渐显成效的平静，达成了停战协议。他们的婚姻并不美满，但是，正如托妮对我说的："我们会熬过去的，而且我们的生活还在继续，至少在孩子们长大成人之前都会是这样的。"

为什么他们没有离婚？他们是不是应该离婚？如果这对争吵不休的夫妇离婚了，孩子们会不会比现在过得好？维持不那么幸福的婚姻，这样的牺牲是不是值得？

这是很多人都曾经或者正在面对的问题。美国夫妻的离异有很大一部分比例都是发生在孩子7～10岁的时候。很多夫妇会发现，在父母离婚前、离婚过程中和离婚后，孩子的核心天性发展会脱离正常轨道或发生紊乱，不论孩子的年龄大小。尽管如此，也有很多夫妻说："离婚是我们能为孩子做的最好的事。"

对离异家庭来说，怎么样才能够培养孩子的天性？在后工业化时代，什么样的婚姻和离婚方式才具有革命性。

共生的婚姻关系：发展父母联盟

要想回答这些问题，很重要的一点就是要意识到大部分离婚都是因为情感需求得不到满足，而并非出于人身安全方面的恐惧，比如家庭暴力或虐待。汤姆和托妮并没有危害彼此的安全，他们想要离婚正是因为他们缺乏情感上的满足。他们深深陷入情感的缠斗中，都想要控制对方，同时又拒绝对方用自己的方式付出情感，试图从对方身上榨出更多的爱，或者还不如说是想要得到与他们之间已有的爱不同的另一种爱。像很多夫妇一样，在汤姆和托妮共处的几年婚姻生活里，他们并不相信对方能以自己需要的方式给予情感的支持。因为，从婚礼时起，这对夫妇就默认以两个年轻恋人之间那种情感满足来建立婚姻关系，现在的他们别无选择，一心想挣脱这种情感上两相辜负的困局，却只能看到离婚一条出路。

在我为他们提供咨询之初，就没有试图回避这种情感冲突带来的痛苦，我意识到我的责任是要为这两个善良的人提供一种不同的婚姻模式，并且帮助他们看到重获对方信任的可能，这样也许可以发展出一条不同以往的信任纽带。

作为咨询专家，我对有孩子的夫妇和没有孩子的夫妇做了区分。如果一对没有孩子的夫妇走进我的办公室，我会首先把婚姻关系视为对二人情感发展的严酷考验。以当下的婚姻自由程度来看，很多婚姻即使在情感和心理方面都很完美，但也只能维持很短时间，而且很可能在结婚的那天就已经为离婚埋下了隐患。在这样的婚姻中，有时候我会通过帮助他们挣脱彼此制造的麻烦来帮助个体，我希望这个过程可以帮助这些夫妇看到，怎样才能在他们未来的婚恋中更好地满足彼此的情感需求。

而如果是一对带着孩子的夫妇来我的办公室寻求帮助，情况就完全不同了。我会告知这些来访者我的观点：如果在这对夫妇之间不存在直接的身体伤害危险，比如家庭暴力、虐待和危险的嗜好，那么我的工作重点将会是尽力帮他们留在彼此身边，去发展一种共生婚姻关系（Symbiotic Marriage），这样能够保护和滋养他们孩子的核心天性。这种婚姻的纽带不一定是父母亲之间的情感满足，而是他们的孩子能够安全地发展其核心天性。

这种理念是要把已育家庭的重点从夫妻间的情感纠缠中转移出来，转而发展成一种以孩子对家庭稳定性的天然需要为指引的父母联盟。在孩子的激发下，父母形成一种务实的共生关系。 在这样的关系

里，夫妻间的情感满足也必定会成长，但这已经不是那么要紧了。

有些夫妻在首次面谈之后就没有再次来访，而大部分会回来继续咨询。正如我的一位来访者所说：“感谢你让我们提前了解这些，这种视角是我以前从没听说过的。”

这确实是一种不同的观点。它还有可能会引发争执，特别是如果来访夫妻中的一位或者双方都已经下定决心要离婚，就像汤姆和托妮那样。这种观点并不适用于每一段婚姻关系。很多带着孩子的父母最终也选择了离婚，而我的工作就变成了要帮助他们建立一种共生的离婚关系（Symbiotic Divorce）。

汤姆和托妮的故事是共生婚姻关系的一个成功范例。他们重新思考了他们的婚姻，并且决定维持一种稳定的共生婚姻关系，对他们孩子的核心天性做出最好的保护。他们觉得孩子的身心健康至关重要，至少在这几年间，要比他们所需要的恋人和夫妻间的那种情感满足更为重要。他们并没有放弃自己的需求，而是在家庭和社区中尽力让这段共生的婚姻徐徐前行。为了帮助他们理解什么是共生婚姻关系，我请他们参考了以下内容。

离婚对孩子心理的影响有多大

每一对夫妇都应自己决定到底是继续维持婚姻关系，还是选择离婚。在离婚的过程中要对每个孩子独特的核心天性做出考量。有些孩子生来就比别的孩子更能应对离婚这样的应激压力。研究表明，有些孩子在父母离异之后成长得也很好。但是，所有孩子都可能会从父母离异中体验到创伤，尽管他们并不一定会因此绝望或走向自我毁灭。父母应对离婚的方式才真的影响巨大，我们稍后就会讲到。显而易见，很多结果都取决于具体的孩子和离婚的心理互动过程。在所有支持或反对离婚的案例中，我们要特别注意，在那些对于离婚创伤后果的研究中，通常参与研究的孩子和家庭数量有限，因此没人能确定无疑地说哪一个孩子会因此受到伤害。

与此同时，我们也要特别注意，确实有一些研究显示离婚可能导致孩子核心天性的发展遭受损害。孩子的核心天性在父母离婚过程中和离婚之后经历创伤的可能性都很高。童年期父母离异可能是导致孩子产生慢性应激的原因之一。 虽然离婚未必一定会导致慢性应激，但是这一现象丝毫不容忽视。

阿尔伯特·爱因斯坦医学院的鲁思·斯坦（Ruth Stein）和她的同事进行了一项研究，调查了超过5.7万名儿童，结果显示，“单亲家庭”是导致孩子患病的3种显著风险因素之一，另外两项风险因素是贫穷和父母受教育水平较低。与此同时，单亲家庭也是孩子在我们的文化环境中所面对的3种主要社会不利因素之一。有些单亲家庭从来没有经历过婚姻，但是也有很多都曾经历过婚姻和离婚问题。这项研究没有揭示出离婚本身是否会使孩子患上身体或是精神上的疾病，但是离婚问题确实值得关注。

就离婚这一课题，朱迪斯·沃勒斯坦（Judith S.Wallerstein）的著作《意外的离婚遗产》（*The Unexpected Legacy of Divorce* ）也很有帮助。它揭示出，尽管父母离异后有些孩子在很多领域都表现得更突出，如学业成绩、运动表现、情感健康和身体健康方面，但是也有更多孩子在人格发展、核心天性上存在创伤。无论父母离异是发生在孩子的婴儿期、学龄期还是青少年期，这种危害都会不同程度地表现出来。从沃勒斯坦的观点看来，离婚遗留的影响近似于失去认同感和稳定感。“孩子是精细敏感的，”沃勒斯坦记录道，“在父母离异后，他们不相信爸爸或妈妈还能担任保护他们的角色。他们感觉走到哪里都没有安全感。”

有些研究者对沃勒斯坦的言论提出了异议，特别是她的调查样本量很少而且很多标本没有达到应有的社会经济水平。不管怎样，她的发现让我们看到了风险因素的另外一面。婚姻专家朱迪斯·所罗门（Judith Solomon）和《在两个世界之间》（*Between Two Worlds* ）一书的作者伊丽莎白·马夸特（Elizabeth Marquardt）也曾印证了沃勒斯坦的发现。马夸特收集了全球研究父母离异对儿童影响的数据并进行了分析，她试图确认，在核心天性发展中，儿童的舒适感到底发生了什么样的变化。除了那些会导致困难的领域，即自尊下降、体育和学业成绩下降、情绪波动、攻击性增加等，马夸特还发现了一些父母考虑离婚的时候通常忽略的事情。她写道：“父母离异的孩子感觉他们必须照顾自己的父母，而不是被父母照顾。他们感到挫败和愤怒。父母离异分割了孩子的内心生活。父母体验到的冲突感受就这么直接地传递给了孩子，而孩子接下来必须独自去理解两个世界。”

如果你正在读这一段，而且已经离婚了，请理解鲁思·斯坦、朱迪斯·沃勒斯坦或伊丽莎白·马夸特，她们的观点都不是抱着责备的态度。每一位家长都尽了他们最大的努力。我遇到过的任何一对离婚的父母对自己孩子的关爱都不比完整家庭的父母少。离婚可能是在特定情况下做

出的正确决定。尽管如此，当我为汤姆和托妮这样的夫妻一起做咨询的时候，考虑到孩子，我会用这些证据给他们一些压力，让他们了解离婚可能给孩子带来的创伤。我常提醒那些夫妇，有可信的证据说明，家庭完整的孩子身上的问题未必比单亲家庭的孩子少，但单亲家庭的孩子总会有这样那样的问题。与此同时，我要求这些夫妻回想他们的祖辈，让他们不仅要考虑到科学研究，也要考虑到自己在养育孩子问题上的直觉。

当你准备为婚姻中的情感满足做出自己的选择时，可以稍停片刻，回想一下你的家族历史。不论你的遗传系统是来自哪个大陆，我们的祖辈一般都不是为了寻求浪漫的灵魂伴侣而结婚的，除了那些非常富有的人。他们结婚大多是为了缔结经济和政治上的联盟，并且希望这种联盟能让他们的部落、家族和孩子健康地存续下去。回望我们人类的过去，那时候婚姻通常都是包办的，我们今天的“离婚争论”可以从人类学的背景中受益。我小时候在印度就看到过这种旧习俗在今时今日重现。在我生活的年代，有不少为了经济原因、个人稳定感或孩子的安全等原因而结合的包办婚姻。这些信息持续启发着我对婚姻系统中基于天性的教养理论的研究。在人类历史的大部分时间里，我们的祖辈结婚主要是为了养育孩子，为孩子建立一种健康的教养和家庭共生系统，而并不是为了获得与配偶之间的情感满足。

我相信，以这种天性为本的视角去看待当下的社会问题和婚姻算是革命性的，这种视角可以帮助我们把情感满足放在婚姻的主要目的这一背景中去思考。婚姻的目的包括：

- 后代的繁衍和安全；
- 父母和孩子之间的分工；
- 在家庭团队的影响下令孩子的核心天性发展得更健康；
- 把道德、价值和伦理传递给孩子；
- 情感满足，交流和冲突管理；
- 将孩子逐渐呈现的天性优势奉献给社会。

在这种婚姻模式中，浪漫和情感满足不是被抛弃或被贬低的，而是被置于人类婚姻的更大背景之下去考量的。

父母和解：婚姻关系的第三种可能

如果你正在考虑离婚，我希望你能看着孩子的双眼问自己："还有没有别的出路？"如果你的孩子确实处于危险中，那么恐怕除了打破婚姻关系也没有别的选择。但是如果婚姻面对的根源问题是父母方面缺乏情感满足，那么我希望你能考虑先把情感满足放在一边，至少现在这个阶段暂且放在一边。这种对优先顺序的重新安排需要咨询师或其他有影响力的指导者的帮助。

我们每个人都有想在婚姻中"感觉良好"的深层需要，包括我自己。然而事实是，我们每个人都时常会给婚姻带来一些"垃圾"。婚姻可以成为一段美妙的合作之旅，一个关乎承诺与奉献的所在，一场对我们内心的试炼，一次完善品格和无私精神的表现机会，婚姻可以加强对忠诚的使命感，可以成为令人与人之间变得更好的关系。要想让婚姻做到这些，我们通常要避免让它来填补我们对情感的需求、解决源自童年的冲突，不再期望配偶来治愈我们的心理缺陷，避免让婚姻超负荷运载。两厢厮守所需要的其实只是最朴素的成熟和品格。 我们不得不承认，自然早已将婚姻设定成了这个样子，特别是当我们有了孩子之后。

汤姆和托妮在婚姻修复一年后再次来访，这时他们对于情感满足在生活中所扮演的角色已经不再抱有固执的期待。他们的一些情感期望曾经被他们视为婚姻的基础，现在他们不再期望能够通过这种同伴关系去实现那些期望了。托妮说："我发现其实有很多方法可以实现。汤姆在这方面也好多了。而且我发现更多的满足来自我们为了孩子而保持了婚姻的稳定。"汤姆眼含热泪地说："托妮和我现在都认识到，要是让我们分手，不再保持我们家庭的正常运转，那只会让我们更加痛苦。"

这是两位有爱、有勇气的人诚实、坚强、有力的陈述。我认为这对夫妇所做的决定对他们来说是革命性的。他们并没有完美的婚姻，但是他们选择让孩子有更大的机会获得幸福。 为此，这对父母达成和解，并且将他们的情感需求重新定位，从而形成了共生的婚姻关系。

共生的离婚关系：父母共生协作，不抱敌意

在我做家庭咨询时，曾让很多人重新考虑婚姻，同时我也支持并帮助人们在离婚过程中和离婚之后继续养育孩子。我希望帮助这些夫妻建立一种共生的离婚关系，在这种关系里，离异的配偶分工照顾孩子，帮

助孩子发展，并且在一方薄弱的地方，另一方要注入强有力的条件支撑。

16岁的安吉拉是我女儿加布丽埃勒的朋友，有一天我们在一起吃晚饭，她在餐桌上这样告诉我们："我父母离婚之后我感觉好太多了，什么事都更平静、更快乐，我在学校过得也更好了。我父母离婚之后都更爱我了，也许他们没有更爱我，但是他们表现得更爱了。而且他们相处也更好，还能在一起合作。"

安吉拉是个离异家庭的孩子，她坦陈自己很感激父母离了婚。她的看法在我们看来必定会感到残酷：父母离婚后，她的核心天性更安全、发展得更好了。　这和我前面所说的并不矛盾。其实，共生的离婚关系适用于另外一种不同天性的人群。安吉拉明显也很开心她父母能够合作，建立一种共生的离婚关系，这只是他们多年前曾希望拥有的共生婚姻的另一种表达。

39岁的西蒙在电子邮件里这样写道：

> 当我离开妻子后，我真的感到很愉快，也真的感到内疚。愉快是因为我走出了一段糟糕的婚姻，我的孩子不需要再藏在他们的房间里避开我们的喊叫声。但是我也感到内疚，因为我以现在这种新的方式给孩子们带来了伤害。我的前妻和我争夺孩子的抚养权，历经6个月后最终我还是放弃了。我告诉我的律师，就让她得到她想要的吧。我无法忍受让孩子们那么不开心。不过，直到现在我还在为这些感到内疚。抚养权协议对我和我的孩子们来说并不友好，我们彼此见面的时间太少了。现在看起来我做的每一件事都对他们造成了伤害。

西蒙和安吉拉一样，看到了离婚的需要。西蒙像所有离婚的父母那样，本能地希望为了孩子进入到一种共生的离婚关系中。他在离婚过程中备受阻力，包括法庭审理的过程。他感到自己不是在一种共生离婚关系中，而是在某种对孩子不那么健康的关系中。共生的离婚关系对孩子是最好的，它要求父母相互协作，而且不抱敌意。他希望在离婚后找到一种相处方式，以便能够充分照顾到孩子们的核心天性。

如果你是已经离异的家长，以下建议可以帮你建立一种共生的离婚关系，进而确保孩子的核心天性可以继续接受来自父亲和母亲两方面的

馈赠。想要使他们的天性在正常轨道上发展，父母必须要这样做。

试一试

在你的日记或脑海里列出一份清单，关于你的前任配偶作为个人和作为家长的强项。与你的前任配偶分享这份清单，并且请你的前任配偶也同样列出一份清单。

考虑你自己作为个人和作为家长的强项。和你的前任配偶分享这份清单，并让他做出评价。关于如何将这些优势传递给孩子，你们也要达成一致。

尽量不去或少去关注你前任配偶的缺点。如果前任配偶确实对孩子的核心天性有危害，比如，滥用毒品、暴力或虐待，那么这个步骤通常可以省略。在这种情况下，尽量集中精力让孩子远离那些危险才更为有益。

向孩子展示你在前任配偶身上看到的优点。即使你要谈论对方的缺点，也要确保那都是有关特定危险区的缺点，而不是缺少情感满足导致的缺点。如果你发现自己无法停止向孩子谈论前任配偶的情感缺点，那么最好立即向咨询师和其他社会支持系统寻求帮助。

如果孩子没有处于危险之中，就不要侵扰你的前任配偶与孩子建立的新关系。让离异的父母亲能够和孩子的核心天性顺利地相处，让孩子适应这种新的关系。这种关系不必符合你对前任配偶，甚至对孩子的全部期待，共生的离婚关系正需要你能从这种纠结中走出来，特别是在父母亲和孩子之间。只有这样，另一方家长才可能和你一起来培养这个孩子的天性。

和前任配偶一起为孩子制订一个计划，展望孩子的新生活。这个计划会讨论到新的生活习惯、如何教导共同的道德和价值观、对孩子行为的期望和主要的日常活动。这是一种本质教养计划，其中涉及更多的是怎么做好后勤，而不是在法庭上如何抗辩达成抚养协议。记住，在和孩子相关的所有方面，比如跟前任配偶合作养育孩子时，你们其实还是已婚夫妇的状态！虽然你们的婚姻已经转变成了离异，但是你们的孩子却不会像夫妻离异那样跟你们分开。

在两个家庭之间形成相似的生活习惯。如果你的前任配偶让孩子在固定的时间上床睡觉，而且你也觉得这样做很明智，那么就同样照

做。并且建议你的前任配偶也能在某些其他方面的日常生活习惯上跟从你的引领。如果你们两个人能在其他安排上做出尝试，那么你会发现在生活习惯这些事情上达成一致并不困难。考虑到离异家庭的情况，你不太可能会在所有问题上与对方达成一致，但是即使你只遵循计划中的少数项目，你的孩子在睡眠、看电视和玩电子游戏、摄取营养和家庭作业等方面也有可能建立起更健康的习惯，这些都是生活中的基本，对于孩子核心天性的发展来说也是最核心的基础要求。

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

汉娜是一位住在卡尔加里（Calgary）的妈妈，她在电子邮件里提出了一个非常重要的问题：

> 我觉得，有时候我的孩子们会在媒体中接触到成百上千种人际关系。孩子的情感和生活受到了媒体过多的影响，我个人觉得应该谨慎对待这个问题。我们去商店时只买明确需要的东西，而不是在电视上看到什么就想要去买。只有在孩子表现良好、获得5颗星奖励的时候，我们才会给孩子买玩具，大概一个月一次，看电视也取决于他们的表现。我们会关掉电视去拜访我们社区的朋友，大家一起散步、聊天、玩耍。我们更喜欢这样的人际关系。孩子放学之后我们尽可能多骑自行车或去公园散步，确保没有一回家就看电视。我们通常会限制8岁和10岁的孩子看电视、玩电子游戏、上网和用电脑的时间，每天不超过1个小时。所有这些规定都是遵循我们的直觉制定的，而且我们相信，只有通过以身作则，我们才能妥善培养孩子的天性。但是我们仍然经常困惑：我们是不是限制得过头了？或许我们做得还不够？到底让孩子在媒体上花费多少时间才算合适？

在过去几十年已经有上百万人问过同样的问题。在最近十几年里，关于有益家庭生活的科学研究建议我们对孩子的媒体使用和屏幕时间进行变革。我在前面的章节中提到过这个主题，随着孩子的年龄不断变化，我也为你准备了更多这方面的信息来与你的孩子匹配。现在，在7～10岁这个年龄段，我们的孩子越来越多地沉浸在学校和各种各样的人

际关系中，这也常常可能导致他们越来越多地沉浸在媒体上的“人际关系”中。

那么在孩子的媒体使用上，无论是电视、视频还是电子游戏，有什么标准适用于你和你的孩子吗？

要先关注孩子在社交生活中是否出现了以下的3种风雨欲来的前奏：

- ●不真实的人际关系。　孩子的心思沉浸在屏幕后的人际关系中，却不明白那其实只是人际关系的一部分，并不真实。尤其需要注意的是随之而来的那些过度的刺激、性和暴力。这些东西可能会在不知不觉间将那些社会设定的刻板印象和形象灌入孩子的脑海，并且形成特定的刺激判断和感知。
- ●隔离。 久坐在屏幕前不动，会隔断孩子与家人、同伴和其他良师益友的联系。即便孩子只是记录博客和进行网络聊天，也无法避免这一问题。
- ●退缩。 使用媒体常常与身心功能紊乱，比如厌食症、贪食症和对立违抗性障碍相关联，并且可能导致孩子在学校、邻里和家庭的人际关系中退缩。

如果你看到孩子生活中出现了以上苗头，那么应该从现在，也就是青春期到来之前，立即行动。学龄期孩子需要我们帮助他们建立一种共生的人际关系，而不是和媒体之间简单的消费性关系。 在这种共生的人际关系中，媒体可以提供孩子发展核心天性的资源，但仅止于此。

在每天完成家庭作业之后允许孩子有1个小时的屏幕时间，这应该就足够了，而且还要视孩子在学校、体育运动和核心人际关系上的表现而定。每个孩子的核心天性都会或多或少有效地处理不同数量和种类的屏幕时间。在有些孩子身上，比如一些患有注意缺陷障碍的孩子，我们甚至可以借助电子游戏帮他们发展特定的大脑功能和运动技能。适量的屏幕时间并不是恶魔。对屏幕时间反应过度可能又会让你陷入另一股社会潮流中，这种潮流告诉你：“任何形式的媒体都有百害而无一利的。”

聪明的做法是认识到屏幕时间的双面性，既有正面影响也存在潜在危害，并且要考虑到以下这些方面：

- 孩子的人格天性；
- 孩子每天花在屏幕前的时间量；
- 孩子观看或收听的节目内容；
- 孩子的屏幕时间是否与其他体育活动、人际交往活动相互平衡；
- 孩子有无特别困扰的方面，如注意缺陷障碍、注意缺陷多动障碍、贪食症、厌食症、抑郁症和肥胖症等健康问题。

使用屏幕多长时间适宜？你必须自己为你的孩子做出判断。

对于孩子的核心天性和家庭生活所需，你的本能必定会引导你，也会帮你应对孩子上网时间和使用手机这方面的问题。也就是说，如果你认为7～10岁对孩子来说还太小，在没有监督的情况下不宜让孩子上网或者拥有手机，这多半没错。即使考虑到孩子核心天性的各种差异，孩子的大脑和身体最需要的仍是散步、玩耍、学习、搭建以及与家人、邻居或学校里的人们相处，这些远比上网或是用自己的手机和朋友们联络重要。

智慧实践

养育孩子，一场勇敢者的冒险

养育孩子是勇敢的行为，而帮助、引导他们处理变幻莫测、虚虚实实的各种人际关系则需要更多的勇气。身为7～10岁孩子的家长，现在你要帮助孩子从内而外、发自肺腑地掌握与人相处的能力，以便他们为未来的生活做好准备。

基于对孩子真实天性的洞察，你可以勇敢地引导你的孩子。你的孩子是羞涩还是外向，在人际交往中是口若悬河还是寡言少语，是否容易生气，是否容易动摇健康的人际关系，是否容易被太多的人际交往所累。所谓家长的勇气，是你要勇于帮助这个脆弱的少年找到一种与人相处的方式，这条道路最终将会引领他走向成功。因为，如果孩子能够保护好核心人际关系，并发展出他自己与人相处的方式，他将无须面对长时间的孤独，并且会因此过上健康的生活。

努力帮助你的孩子以健康的方式去生活、去体验、去爱，并与人相处，同时，你可能也会发现，自己因此变得具有革命性，变成了有能力抵御社会潮流的人。那些社会潮流总是告诉我们孩子应该成为某种样子或应该以某种特定的方式与人相处，孩子应该参加某种特定的活动或以某种方式说话。当你的孩子到了10岁，你已经对这个少年有所了解，并且你也明白如何为他变得勇敢，可以勇敢地一路陪伴着他。

这是一件好事，因为青少年期即将到来。孩子的青少年期非常需要我们内心的勇气和胆量，这个时期，孩子的人际关系必定会变得混乱而令人困惑，孩子会开始质疑曾经如魔法师般无所不能的父母。那些你曾经设下的严格限制、规矩和家庭仪式开始对青少年的发展起到保护作用，孩子对身体的爱和对灵魂伴侣的寻求都开始变得有意义，但它们常常以我们无法预知的方式出现。青少年期是在前方等待着我们的一场冒险，而7～10岁这几年则是过渡期，在这段时间里为青少年树立起生活的典范，会帮助他们和我们一起度过一段核心天性之花绽放的魔法岁月。

NURTURE THE NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

07

学会适应内心和社会

11～14岁的天性教养

青少年的大脑就像突然着了火。他正在以自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格、稳定，也应适当调整，帮助孩子学会适应，帮助他从每一次人际关系的成功和失败中学到经验。

1995年我在纽约的一个育儿工作坊遇见了珀尔。当时的她70多岁，是个满头银发、戴着粗框眼镜的矮个儿老奶奶。她走路时拄着拐杖，但在她的脸上却有着美丽又风趣的笑容，她的目光如焰火般闪亮。

珀尔给我看了一张她的孩子和孙辈的照片，上面有一个孩子是她的孙女。珀尔告诉我，这个孙女在七年级的时候曾被诊断为抑郁症，但是“她得到了她需要的爱和帮助”。珀尔和我讲了很多她在图书馆做管理员工作时的经历，还谈起她多么想念她已故的丈夫。珀尔说，如果没有丈夫，她自己根本不可能养育孩子们长大。然后她又转到了她最想讨论的一个话题：她认为“公众议论”忽略了某些东西。珀尔没有任何冒犯之意地说道：

> 咨询师们会经常谈论自尊心和青春期，好像这些都是不好的事，好像它们会毁掉一切，但是我觉得他们对这个问题的理解是片面的。我觉得很多发生在孩子们身上的变化其实是好事。当孩子们体内的激素发生变化时，他们会逐渐变得骚动易怒或忧心忡忡，但同时他们也会变得非常骄傲。我觉得大自然自有它的解决之道，在我看来解决方法就是“降低自尊”。要我说，我们应该帮那些青春期少年学会把自尊看得淡一点，他们需要这样！我的孩子们都有一点缺乏自尊，但他们5个后来表现得都还不错。

这是个多么精彩又令人惊叹的评论啊。接下来的一个星期我都在思考珀尔的这番话，而后，当珀尔在她的长信中展开解释了她的观点时，我禁不住要拍手称赞。她讲的是在青春期初期非常普遍的一种现象，即自恋式的自我关注。这其实是孩子的神经、生理和情绪从儿童期向成人期转变过程中很自然的一部分表现。珀尔很本能地把青春期的激素水平、大脑化学作用和核心人格表现联系起来。她凭借自己的经验，更进一步地指明每个孩子体验到的“骄傲”多少会有些不同，而且他们都会有自己的应对方法。受到珀尔的启发，我开始在自尊方面不断深入考虑我的治疗方案，自尊研究自20世纪90年代起迅猛发展，珀尔希望所有人都能够看清这一社会潮流的方方面面。在我看来，珀尔是在说：“别忘了人类的天性。这场关于自尊的交流是有意思的新潮流，但是要看得更深

入一些。要仔细观察每个孩子的天性，也要看到孩子身上发生的其他事情，不要把有些事想得太简单。”

的确，在过去的十几年里，因为珀尔这类观点、我自己的教养观念以及对青少年生理的研究，我发现自己对青少年的理解在不断被刷新。在养育两个女儿的同时，我发现自己也有了与珀尔类似的观点。这些处于青少年早期的孩子一时变得忧郁，下一刻又渴望拥抱；一时自尊下降，下一刻又自我膨胀……他们以自然独特的方式体验着骄傲、沉静、坚韧、脆弱，以及各种各样的情绪和行为。在社会信号的帮助下，他们对自我的整体认识从儿童转向成人，可是从内心体验的角度来看，他们以后可能再也不会以同样的方式这样认识自己了。他们正处在青春期，正极度渴望我们去培养他们独特的天性。

11～14岁 孩子天性教养的基本目标

古希腊哲学家布鲁塔克（Plutarch）曾经说：“思想更像是需要被点亮的火，而不是需要被灌满的容器。”考虑到孩子从妈妈的子宫里“初次降生”和从童年的摇篮到冰冷的成人世界的“第二次降生”，我们完全可以从青少年早期天性的科学研究和布鲁塔克的观点中找到共同之处。

青少年在生活中所需要的并不是活动和刺激的填充，他已经从头脑内部感受到了足够的刺激。青春期初期所需要的是点燃内心的火花，指引他们去适应有意义的未来生活。

- 帮助孩子学会灵活适应。 11～14岁这几年正是不断适应社会的年纪，每个青少年都会以他们自己的方式去适应内心和外界社会的刺激，因此你的教养计划既需要保持严格稳定，同时也要不断去适应和调整。你需要帮助孩子学会适应，帮助孩子从无数人际关系的每一次成功和失败中学到经验。你的孩子需要通过努力奋斗来展现他天性中新的方面，同时也要适应儿童期的天性逐渐消失。

- 接受自尊心的起起落落。 在青春期，孩子的自尊心总是有起有落。孩子的心情会变得低落，面临被同伴批评，自尊心也会降低，但这些都没有关系。随着学习新的技能、接受新的改变，当恰当的时机出现，他的自尊心会重新得到提升，他

终将点燃自己生命的独特火焰。

- 增加父亲角色的作用。 在这个年龄段，父亲的角色开始变得重要，但母亲的角色依然重要，一般来说，有父亲的积极参与，青春期孩子的情况会更好。父亲会用他们特有的方式去保护青春期孩子内心的火花。随着11～14岁孩子的生活一天比一天复杂，你家的青少年可能也越来越需要来自父亲的培养。

11～14岁 孩子天性教养的7个要点

青少年的大脑就像突然着了火。人类的大脑分为脑干、边缘系统和大脑皮层。大脑皮层又分为4个主要的脑叶：额叶联合其他脑部一起负责决策；颞叶负责加工大量情绪和记忆；顶叶进行大量感觉和知觉加工，并以自己独特的方式在空间和方向上对人体进行引导；枕叶则专门负责加工我们的视觉，并对我们所看见的信息进行知觉处理。在青春期，这些脑叶之间经常不能很好地彼此联系，这恐怕与我们成年人的期望大相径庭！大脑各部分之间就这样忽冷忽热地努力联系着，这在青春期的某个阶段都是正常的。正是因为这个缘故，我才会把青春期这个时期称为“适应的年纪”。青春期少年以及他们周围的每个人都在不断适应着内部和外部的变化。以下是这个阶段你要了解的7个要点。

第一，在位于大脑内部深处的边缘系统里，有两个区域在建立联系：一个是扣带回，它是大脑的注意力和情感中心；另一个是基底神经节，具有身体运动调节功能，这是一个人的焦虑和快乐中心。 大脑的这两个部分在青春期极其活跃。你家的青少年可能会非常专注于某些事物，而对其他事物嗤之以鼻。他们有时因专注而快乐，但是有时候却并非如此。这是这段旅程的正常表现！

青少年的大脑中还有另一个部分叫作杏仁核，在他感到被轻视、被伤害或受到惊吓的时候，杏仁核会异常活跃，脑电流和血流水平都大幅提高。在这种状态下，杏仁核会给大脑的其他部分发送信号。这些信号上行传输到额叶，这种传输行为在某些孩子的大脑中更高效，因此这些孩子更擅于做决策。而对有些激素水平极高的孩子而言，这些信号通常不会传到额叶，特别是前额叶皮层。这样的孩子冲动任性，让我们常常纳闷“到底哪里有问题？”当大脑内部的火焰爆发的时候，他们根本考虑不到行为反应是否合适得体。这正是青少年需要大量监督管理的主要原

因。青少年想要通过家长的监督管理来适应这种改变。你和你的家庭团队必须时不时地充当前额叶皮层的角色。有些孩子需要更多的监督，这取决于孩子们的天性人格特点。孩子的先天攻击性越强，就越需要家长的监督管理。

第二，如果孩子的前额叶皮层过于活跃，而父母又对这样的孩子监管过度或过于苛责，就会带给他严重的应激压力。 这些孩子常常会成为同伴欺凌或父母烦扰的靶子，因为他们总在自我批评，这让他们看起来软弱可欺，进而招致周围人对他们的羞辱行为。

如果你家的孩子在青春期时前额叶皮层过度活跃，你要做的是共情倾听而不是一味批评。他的核心人格会逐渐向你发送出独特的信号，告诉你他需要的是什么。即使你一时误读了这些信号也没关系，这种差错往往也有助于孩子适应现实生活。

第三，孩子的身体正在不断激活肾上腺素和去甲肾上腺素。肾上腺素的快速分泌会带来自然的“亢奋”。 这些大脑和脊髓中的化学递质水平一旦提高，人们就会感受到一些极端的情绪，像是“当心点，我可要反抗了”和“哇，我太喜欢那个人了”。

毫无疑问，由于睾酮、雌激素和其他化学递质在青春期孩子的身体系统中十分活跃，这些大脑化学递质随之被大量激活了！每个青少年分泌的各种生理化学递质总量各异，因此每个孩子体验到的兴奋程度都不尽相同，而且这种兴奋对他们产生的刺激效果也各不相同。

你可能需要花费一年多的时间才能弄清楚自己的孩子这种兴奋和激动的天性。如果你能在家里和孩子一起观察和谈论这些，就可以逐渐适应这种来自内心的、陌生的欲望和兴奋，并且帮助你的孩子一同适应这种变化。如果你能始终倾听、注视眼前这个身处青春期的孩子，不断和他沟通，给他留出交流和指导的时间，你就能为这簇兴奋的火花找到让它发光发热的地方。

第四，青春期阶段，你的孩子可能会在某个时间变成“行走的炸弹”。 无论男孩还是女孩，汹涌的激素都会让大脑中的杏仁核区域膨胀起来，引发他们的攻击行为，增加他们的愤怒情绪。但孩子最终将会以适合他自己个性的方式，去应对那些让他不快的记忆和情绪。

如果你注意到某件小事恰好触动了孩子的“机关”，那其实是燃烧的杏仁核在影响你家这位青少年。你需要根据自己培养孩子天性的计划来决定如何从情绪上跟孩子过招，从哪里入手攻克那些问题。在特定时

刻，有些孩子需要你从情绪或理智的角度来帮他们分析当前的处境。在更多时间里，对于一个青少年的核心天性来说，陪伴左右、倾听心声、静静地等待就够了。　随着你对孩子逐渐了解，你可能要不断告诫自己：“如果事态不是真的很严重，可能就是杏仁核在学习某种特定的情感。那么我观望就好。”

第五，多巴胺对青少年而言至关重要。　他们的激素和大脑发育都在刺激着这种效力强大的神经递质，它参与制造积极的情绪或愉快的感受。青少年早期孩子的大脑和身体需要几年的时间去了解，什么会带给他们快乐的感受、什么会让他们悲伤，每个青少年的结论都会有所不同，就如同你和你身边的人兴趣有别。

青少年需要几年的时间去检验哪些享乐与道德系统相关联，这部分功能主要由额叶和前额叶皮层所掌控。在激素的刺激下，他们会产生性欲，拥有感官享受，学会爱和成长，体会到个体对权利和精力的需求，适应情绪波动。他们需要数年时间去探索和领悟这些激素带来的变化与外界社会和其他自然系统的需求之间的联系和区分。这些需求包括自我控制、社会进取心、符合伦理道德的人生。

有些青少年天生就更倾向于寻求多巴胺汹涌的刺激，他们甚至会比别的孩子更容易陷入成瘾行为。大脑寻求多巴胺的方式与遗传息息相关，不过也有很大程度是家庭和社会培养的结果。当你观察那个青春萌动的青少年时，你要时刻保持警醒。

第六，青少年大脑中的神经突触正在经历奇妙的“重生”，每个独特的青少年都会以他自己的方式成长。　在青春期这段时间里，人类大脑会制造出大量多余的神经突触，就像刚出生的时候那样。青少年早期大脑会非常活跃，同时也伴随着大量脑神经突触的“用进废退”。每个青少年的大脑每天都在以自己的方式削减不常用的突触。

你可以通过鼓励孩子参加那些有利于天性健康成功发展的活动，来专注于观察和提高自己的适应能力。这样做还能让你获得第二次机会，去帮助这个孩子改善在之前的生活中没来得及改进的一些方面。是时候让他们接触音乐、参加辅导、进行户外劳动、做家务、融入家庭团队了，投入各种活动同样是青少年核心天性的一部分，尽管他们可能需要你去鼓励和推动。

第七，青少年早期的大脑正在进行昼夜节律的变化。　这种昼夜节律系统通过褪黑素来设定自然的睡眠和觉醒时间，褪黑素与睡眠关系紧

密，它对每个大脑的影响不同。每天，青少年们的褪黑素水平都会升高到某个自己需要的程度，提示大脑已经到了夜晚时分。在青春期阶段，新鲜的体验不断刺激着孩子的大脑，充足的睡眠有助于让他们的大脑平静下来，并且适当地适应这一阶段。

一般来说，每天安睡至少9个小时，就能帮助青春期阶段的孩子建立起良好的健康睡眠习惯。你要始终牢记：让孩子拥有充足的睡眠。

11～14岁 男孩女孩的天性差异

青春期让所有家长保持警惕，但当我们应该区别对待不同性别的青少年：也就是说，这种警惕性要符合男孩和女孩的天性。

你会发现只有在谈及表现和成绩时，你身处青春期的儿子才乐意与你深入谈谈他的感受，而女儿则会向你表达所有感受。从这些情况中你会发现，在女孩大脑的扣带回中发生的一切与大脑上部的语言中枢联系更紧密；相反，在男孩大脑扣带回中发生的则更多与其行为相联系，对于那些能带来社会或等级权力的身体活动，这种联系更为紧密。

当你在家里教育孩子时，你会体验到男孩与女孩天然的性别特征，也会感受到你所处的社会对这种天性的困惑和看法。如果你对青春期少年的每一分关爱都是对孩子天性的顺势而为，你就可以当之无愧地被称为革新者了。

雌激素除了帮助女孩发育第二性征以外，还会影响女性生命和生活的诸多方面。雌激素的增加还关系到很多生理化学物质的改变，包括孕酮、催乳素、催产素以及其他调节和刺激情绪的物质。所以，和男孩相比，女孩可能会陷入更强大的情感洪流之中，她们的情感波澜常常更加复杂，更声势浩大。

男孩身体分泌出的睾酮比女性多10～20倍。睾酮可以刺激男性体毛的生长，使其声音更低沉、肌肉更强健，同时促进其性器官的成熟，它也会导致性冲动和突发的攻击性行为。所以，尽管女孩也可以具有攻击性和很强的性冲动，但几乎在世界上的任何地方、任何文化中，男孩的性成熟都比女孩更早，而且他们总是更倾向于通过身体攻击来解决生活中的问题。

女孩的激素分泌以月为周期，每个女孩在自己特有的周期中以自己

的方式经历着激素分泌带来的变化，以及激素对情绪的影响。因此，经过对女儿几个月的密切观察，你肯定能准确地找到由激素引起的情绪困难期。这样，你就可以及时给予她支持，甚至在必要时全力以赴地陪伴她左右。

男孩的激素分泌则以日为周期，睾酮在一天内会经历5～7次分泌高峰，每个男孩每次分泌的水平各不相同。你会观察到你的儿子每天或多或少会有几次烦躁不安的时段。你可以观察到他的专注力、积极性还有他“不在状态”的次数。在青春期的早期阶段，你的儿子正在学着适应睾酮分泌高峰的周期波动。

患有饮食障碍的女孩的5-羟色胺会高于平均水平。5-羟色胺水平较高容易表现为强迫症和焦虑症，这使得她总是追求完美，想成为“世界上最好的小姑娘”。身处青春期的女孩及某些男孩可能在激素的刺激下遭遇严重的“5-羟色胺危机”。

患有脑部疾病的男孩，其大脑扣带回中的活动水平较低，这会影响到他的专注力。男孩在大脑专注中心的活动水平天生就低于女孩，而有些男孩的专注力天生又比别的男孩更低。由于缺乏科学的诊断方法，对男孩的大量误诊和过度用药已成为社会潮流。

将女孩，尤其是青春期女孩诊断为注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍的依据往往不够充分。患有注意力缺陷的男孩往往表现出烦躁不安，但由于5-羟色胺水平、大脑扣带回和其他区域的差异，女孩则更倾向于谨慎地思考和处理自己的问题。她们转向内心深处，掩饰自己的症状并以其他情绪调节方面的问题出现，如抑郁症。

帮助孩子适应青春期初期的天性变化

特伦斯在信中向我讲述了他是如何帮助两个女儿度过青春期的：

> 我的两个女儿现在一个26岁，一个29岁，两个人都是护士，她们都很成功，对社会生活都适应得很好，其中一个已经结婚了。在我看来，她们青春期的那几年对她们的人生而言非常关键。我和我妻子都认为应该像对待成人一样对待这个时期的孩子，但同时也别要求她们过于早熟。这听起来有点儿自相矛盾，但其实不然。比方说，我们期望她们在公共场合表现得

成熟些，比如在餐馆。但同时，在这个年龄段，我们不会让她们做出草率的决定。我不会让11岁的女儿化妆。我自认为做过的最好、最成功的事就是确保自己参与了孩子们的生活，而且并不是以那种让她们喘不过气来的方式来管教她们。作为父亲，我知道我的女儿们在做什么、在什么地方。我和我妻子都非常认同“授之以渔”的生活方式。我们希望她们能学会批判性思考。

海伦分享了她的教育理念，她的两个儿子分别是12岁和14岁：

作为母亲，我的经验是学会放手、帮他们学会管理时间、给予他们鼓励和支持。我们先定好规矩，比如“要在冰球和滑雪中选一项，不能两个都玩”。我们会与孩子保持良好的沟通，这样孩子们遇到任何困难时我们都能帮忙解决。就算我们不同意他们的想法，也会鼓励他们自己做出决定。我们会要求儿子为自己的娱乐活动支付一些费用。比如，我们会让他们在露营、一些竞赛和购买轻型摩托车的费用中各自分摊一部分。如果某些开销在我们看来不是必需的，那么就由他们自己承担。最后，我们会以旁观者和忠实粉丝的身份参加他们的活动，而不是扮演他们的教练。

特伦斯和海伦是依照这些青少年的天性来养育他们的。这些家长和他们的配偶给孩子进行了恰当的限制，从而让每个孩子的天性都能安心流露。

青少年们在想什么

我还清楚地记得自己在青春期前夕透过梦幻般的镜头看世界的情形。每一代处于青春期早期的孩子都需要一个安全可靠的家庭基础，这样的家庭才能让他们按自己的方式自由追梦。

作为青少年的家长，我希望下面这些以天性为本的见解对你有所帮助。

●青少年渴望与你和其他人进行情感上的交流。　青春期的大

脑自然会想要去实验、探索、尝试和犯错，它需要通过与人相互交往来完成这种需求。你的儿女会以自己的方式和你进行情感交流，你要鼓励这种天然的动力并控制好他们对电子设备的使用。当他们沉迷于电视、电脑或者网络空间的时候，并不能从中学会如何去解读真实的人类情感信号。沉迷于此，孩子们未来的生活将不会像你所期望的那样如鱼得水。对待某些核心人格类型特殊的孩子时，你需要更加小心。比如，如果你的孩子很害羞，那么你可能需要额外的努力才能帮助他们离开电视，发现真正的人际关系。

- 当心孩子对某些活动或刺激上瘾。 青少年的个体天性可能会驱使他在同一时间做5件不同的事情。你的孩子也许喜欢每一秒都能激动人心地度过。这时就需要你运用直觉来帮助青春期的孩子做出选择，让他的精力得到释放。你要怎样才能知道孩子是否病态地沉迷于某些事物呢？你会留意到一些迹象：睡得太少，很少和家人一起，“眼高手低”却又“不懂得为自己设限”。在这种情况下，你要马上终止这些活动，保护孩子以后的人生免受慢性应激的困扰。

- 性教育对青少年而言至关重要。 坦诚的性教育对每一个青春期的孩子来说都非常有利，有助于他们以健康和道德的方式展现他们的性本能。如果你从小在压抑的家庭环境里长大，你大概还记得家人和社群成员拒绝开诚布公地谈论与性有关的话题，而这会让身在其中的男孩和女孩备感艰辛。

- 情感和情绪是这个年龄的头等大事，它们常常会导致家长反应过度。 跟你的家庭成员和孩子谈论激素、情绪、情感。你可以说：“我明白你心里是怎么想的。就算你继续说这些攻击我的话，我也会尽量忍耐。”或者说：“你现在情绪低落、喜怒无常，我会等你平静下来再说。看看你能不能自己扛过来，但你知道，我会一如既往地在你身边支持你。”

天性教养小课堂

父母是孩子的性启蒙老师

◎家长应成为孩子的性启蒙老师。你的孩子是由你自身的天性而来，所以在性启蒙方面，你具有得天独厚的优势。尽管学校和

其他家庭成员也能帮你提供你所缺少的信息和知识，不过作为孩子天性的教育者，你也应该帮助孩子了解性。

◎准备好回答任何问题，在回答前先给予鼓励和欢迎的话语，比如先说“这是个好问题”。记住，当你听到问题的时候，如果你能过滤掉自身的经历和教养，甚至过滤掉各种意识形态对性的解释，你就能听出来孩子在这个年纪提出这样的问题其实是顺理成章的。

◎要确保让孩子清楚，他可以对你倾吐一切，而且你不会因此让他难堪。“我很高兴你能跟我说出来”就是个很好用的句子。或者说，“是的，我对你有点失望，但我很高兴我们能一起解决这件事”。

◎性不意味着十全十美。你的孩子在性行为上犯错是意料之中的事。如果你的孩子正处于青春期早期，有了初吻的经历或其他性接触，并随之感到很难为情，你要帮助孩子把所有的性经历看作一个成长的机会、一个适应新自我的过程。

◎当青春期的孩子的身体看起来已经发育成熟，准备充分的时候，跟他们聊一些有关性的话题，如性幻想、勃起、月经、胸部发育等。有些事情我们之前从未跟孩子讨论过，但在青春期早期讨论这些是很合适的。

培养孩子的责任与担当

让你的孩子学会慢慢适应自己，让他们知道你也在努力地适应他们。我们越是想要从情绪和情感的火花中读出些东西，青春期初期对你和孩子而言就越是困难重重。你和你的家庭要清楚孩子是否真的遭遇了扭曲天性和自我的事情，比如受欺负、被虐待、学业失败等，还是他仅仅是闹情绪而已。你应该侧重对大事的把握，放手让孩子自己去解决情绪波动的问题。

在青春期这个年纪孩子们会把天性发展跟“努力争取”和“能力”关联在一起。一位父亲在一次讨论中向我提道：“我觉得今天的孩子不如我们小时候那样能干，也没有我们爱学习，特别是在迷惘困惑的青春期岁月。因为他们不需要自己去争取学习的机会，所有东西都在那里等着他们去学，甚至需要强迫他们去学。孩子应当通过探索、实践和思考他们

的所作所为自然而然地学习。我十多岁时就是这样做的，不像我的孩子要面对那么多的干扰。”

这位父亲的观点在新近的研究中得到了印证。伦敦大学国王学院的应用心理学教授迈克尔·谢伊尔（Michael Shayer）直率地提出了他的发现：“现在十一二岁的孩子比起15年前的同龄人来说，发展水平平均滞后了2～3年。”

当然，青少年在能力方面的落后有很多原因，但我想特别强调一点，这就是“努力争取”的缺失。你完全可以在家里对这个问题采取些措施。如果你目前还没开始的话，你可以在照看和管教孩子的时候制定一个有报酬服务的制度。当你准备这么做时，要记住当今的社会潮流趋势经常要求我们把青春期的孩子视为小朋友，不让他们承担责任，从而使其儿童期被人为地延长，使他们不能遵循自己的天性按自己的步调发展。我们常常会保证孩子的娱乐活动，但从不要求他们通过自己日常的工作和服务来努力争取享受这些娱乐活动的权利。

青春期正是教育孩子的最佳时机，让他们调整自己的天性去适应“一分耕耘，一分收获”这个规则。

试一试

和你的家庭成员一起讨论，找出可以让你家的青少年通过自己的努力去争取的5件事。找到孩子力所能及的5件事，让他们能够在完成后获得奖励。

在我们家，11岁和14岁的两个女儿必须完成以下项目：

◎做家务，不能推辞；

◎每周打扫一次她们的房间；

◎完成所有的学校作业；

◎完成所有的家庭和社会义务，比如保证适当的家庭时间；

◎每天要进行一项体育活动。

完成了这些项目，她们将会得到以下奖励：

◎零花钱；

◎适量的屏幕时间；

◎周末去朋友家过夜的权利；

◎可以晚一会儿睡觉；

◎特别一点的东西，比如一件渴望已久的衣服或一张新CD。

找到适合你的家庭和孩子的项目和活动，讨论如何计划并实行。比如，开始的第一周，你可以让孩子写一个表格贴在冰箱上，让孩子们坚持几周时间。几周之后，新政策在你家里已经变得像是一个“由来已久”的惯例。

养育孩子，爸爸不可缺席

我在研究11～14岁孩子的天性时发现，青春期的确是儿童发展的关键时期，我们必须认真听取男性的意见，他们对于富有个性的青少年有着独到的见解。

阿列克斯·德·托克维尔（Alexis de Tocqueville）在《论美国的民主》（*Democracy in America*）中写道：“父亲是过去和现在之间天然且必要的联系，是他将两根链条联结在一起。”在监狱系统中为青少年工作的迈克尔·米德（Michael Meade）说过：“从根源上看，我们的父亲将我们与神秘的火花相连。我们只有通过那些贯穿历史的问题、通过那些我们不知所往却不得不追随的足迹去探寻父亲。”

在孩子长大成人的过程中，他们和父亲之间发生着深刻、神秘又非常自然的事情。人体生物学领域通过对这种自然的过程深入研究得出了令人惊讶的结论：亲生父亲的信息素（**pheromone**）会使女儿推迟进入青春期。由继父抚养的女孩青春期会提前，正是继父的信息素导致了这一结果。

看到这个研究成果，我叹服于科学和我们直觉的惊人一致。继父当然可以对孩子非常好，一般来说，男老师和男教练对孩子的作用也很关键，但我们还是能感觉到青春期孩子和亲生父亲之间的关系特别重要，而继父母与子女之间的关系则存在着天然的混淆困惑。每种关系都很重要，而我认为信息素的新研究也是一种天性为本的观点，它从生物学角度表明：父亲与孩子紧密相连，并且孩子需要父亲。

在第3章中有关婴儿的天性部分，我曾经希望大家能够掀起天性为

本的运动风潮，而且尤其要把“女性权利”的交流讨论变为对“母亲权利”的交流讨论。这里，我再次号召父母们联合起来，共同发起一场父亲的运动，用前沿科学唤起全社会对父爱的重视，因为孩子们迫切地需要父爱。

在养育过程中，如果缺少父亲密切而积极的参与，那么青少年很可能会感到迷茫。 这些孩子无法发展出他们核心天性中的关键部分，父爱缺失带来的慢性应激会妨碍他们天性的发展。这些孩子最终也能够适应这种状态，但他们会因为消极应激而损害部分天性，进而导致人生受限。只有在极少数案例中父亲是危险的，绝大多数情况下父亲相当重要，父亲与青少年建立联系可以使孩子得到父亲的指引，让孩子能够平稳地从青春期步入成年期。

父子亲密关系的神奇之处在于，父亲正是因为总是在不断地尝试拉近他和孩子的距离，才使其日益融入自己的角色。 父亲角色总是基于较少的催产素和较多的睾酮；较少基于大脑中的语言和情感中心，更多基于空间和运动中心；较少直接表达共情，更多通过攻克进取来教育孩子。就像托克维尔和米德所说，父亲的臂膀是宽大的，它拉近了过去和现在、失败和成功、虚假和真实、善与恶这些山峰之间的距离。父亲只有积极地参与到青少年的生活中去，才能施展出这些魔法。在家庭体系和社会生活中，父亲理应受到重视。

母亲总是和她的孩子们很亲近；而父亲则总是要力争让孩子们来靠近他。

母亲总是关注着孩子；而父亲的关注则要孩子自己去争取。

母亲需要很长时间才能放手让孩子独立，即孩子的核心天性与妈妈的天性逐渐分离；父亲则始终期待孩子独立，很多时候甚至有些操之过急了。

当然也有例外，有时孩子的母亲对孩子非常冷酷、漠不关心，而父亲却很“母性”。但纵观全球，父亲需要在“靠近孩子”和“远离孩子”之间不断取舍，从而确立他的父亲身份，因此，父亲带给青少年的是“距离产生的亲密感”。男性是父亲式的养育者，而不会像母亲那样，这是天性使然。这种养育方式从根源上是由激素决定的，生生不息，不断地改变，同时也在不断地适应着青少年。

父亲看到孩子的核心天性之火时会说：“天性之火能让你痛哭流泪，但是最终它会使你浴火重生，变得更加坚强、健壮、无畏。”

父亲看到孩子不断探索时会说：“不！你不该像这样或像那样去探索。你要这样探索。”他看上去像是在限制孩子，甚至更像是在关闭孩子自己的感受，有时他确实是在这样做，但同时他也在用自己的方式帮孩子学会专注，变得成熟，引导他们的方向，使他们强壮，让他们不会轻易被残酷的世界打倒。

在传统社会中，父亲培养孩子的方式是持续存在并且实用有效的，尽管这种方式并不是十全十美的，因为那时父亲们会带着青春期的孩子，尤其是男孩，和自己一起在农场里劳作或做其他学徒工；当父亲不在或者去世，亲戚当中的一些男性如祖父、叔父、表兄弟则会承担起给予孩子父亲式的保护以及养育的责任。父亲、家族中的男性和宗族被视为父亲式养育链条中的天然联结，也是将身份、权利和幸福由过去传递到现在的天然联结。在青少年的生命和安全方面，父亲、祖父、叔父和良师的关照尤为重要。

如今的我们对父亲和男性角色通常缺少理解，甚至缺少尊重。许多社会潮流引领我们从文化上否定父亲的重要作用，这些思想对社会文化有着根深蒂固的影响，我们需要做出调整，如果你的孩子正处于青春期，那么你就更需要抵制这些思想，找到父亲角色的意义和价值：

- 许多父亲在远离孩子的地点工作，很少见到孩子。青春期正是孩子们对父爱的需求最迫切的时候。父爱能帮助他们发展出自己的核心天性，他们的热情、自我控制、爱的能力和秩序感。
- 孩子们与祖父、叔父、表兄弟和其他男性亲属通常缺少生活上的联系，特别是那些父亲不在身边的青春期男孩，渴望父爱的他们时常会加入帮派之类能够“替代父亲”的团体，或做出高风险行为，这些做法其实反映出他们迫切需要其他男性对其进行行为上的指导。
- 不必要的离婚正在泛滥，孩子尚未进入青春期，父亲已经从家庭中缺席了。在某种程度上，男孩和女孩都会感到困惑和孤独，当他们为了要发现独立的自我而从内心和精神上脱离母亲的时候，更是如此。

希望所有的父母和继父母们都能够参与到这场星火燎原的教养运动

中。

热门话题：如何保护青少年的自尊心？

从本章开始，我们来说说自尊。我们把这个话题放在另一个更大的话题里讨论，天性中的适应能力。我们在前文中讨论的这一切都与青少年的自尊有关。正因为自尊如此重要，才会有那么多人在谈话时或在书信中提出下面这个问题，“我怎么才能最好地保护孩子的自尊”？

一位子女已成年的父亲这样问道：

> 我是由严苛的父母抚养长大的，我对自己的孩子也相当挑剔。我的父母很少对我说“做得好”，我对自己的孩子说这话比父母对我说的要多一些。但是，我也不像现如今的父母们那样总是把这句话挂在嘴边。有一天，我在公园里见到一对年轻父母为每一件小事表扬他们四五岁的孩子“做得好”。那个孩子只是从游戏架走到父母身边，他的父母就高喊“做得好！”，我不能理解这种行为，可能我天生就不是这样的人。
>
> 总而言之，我想问：“说‘做得好’对孩子真的有帮助吗？科学研究怎么怎么看待这个问题的？”
>
> 尽管我也会说这样的话，听起来可能跟我刚才写的有些矛盾。因为在我的两个孩子中，有一个比另一个更需要鼓励。这些提升自尊的鼓励，尤其是把“做得好”挂在嘴边，是否只对某些孩子更有益？

试一试

下面是给父亲们的一些建议，可以让父亲们积极地保护好青少年日常生活中的核心天性。

◎如果你依稀感觉到危险的时候，查阅孩子的电子邮件。

◎了解孩子朋友的名字，并和孩子谈论他们的朋友。如果孩子说，“朋友给了我这个游戏机”，可以和他聊聊这个朋友，进而

拉近父亲和孩子之间的距离。

◎与教练、老师及任何一个对你的孩子有兴趣的人见面，使他们成为青少年导师团队中的一分子。需要时可以就生活中一些重要的问题与孩子和这些导师沟通。

◎像其他青少年的家长一样，对可能的诱惑保持警觉。不要把父亲的职责推给母亲，要亲自教育孩子。这意味着你要好好考虑以下这些问题：我对孩子的教育是否适度？我是否太过物质化，让孩子产生了焦虑？我是否对亲子时间过度规划？

作为一个积极教育孩子的父亲，我不断探索这些问题，从不让自己错失陪伴孩子成长的机会。我认为，自发地关注孩子的成长是为人父亲的荣幸。我相信仅仅成为一个男人、甚至成为一位父亲对我来说是远远不够的，我还要成为一位积极的父亲。

这位父亲的观察和提问都极具启发性。孩子什么时候需要表扬？什么时候夸奖弊大于利？解答这些问题是否需要参考每个孩子独特的核心天性？作为家长，这些都是需要你去解决的重要问题，不过在孩子的青春期阶段这些问题变得尤为迫切。青少年需要的不仅仅是简单地说一句“做得好”。

对父母而言，如何看待孩子的自尊很自然地取决于我们想帮孩子成就什么。我们是想让孩子仅仅暂时“感觉良好”，还是想让孩子发展自己的核心天性，让他能独自面对“感觉好”和“感觉不好”。有些孩子的核心天性就是需要在某些时候听到一些赞扬，但基于天性的教养理论更倾向于长期有效的方法。

加州大学洛杉矶分校和加州大学圣芭芭拉分校的研究人员做了一项分析，记录大脑和身体对高自尊和低自尊的真实反应情况。他们对高自尊和低自尊的青少年进行了对比，通过分析皮质醇的水平发现，青少年对低自尊的反应并不总是负面的。那些能够发掘出自我价值的孩子比那些总是听别人表扬“做得好”的孩子表现得更加优秀，因为一直受夸奖的孩子没有获得内在的批判力进步。一定的自尊压力能让孩子更快乐、更健康，有些孩子甚至更渴望从批评中汲取力量。

在我自己践行并推广的教养原则中有这样一条：我将“自尊”这个词从我的语言体系中删除，转而用“核心天性发展”这个概念替代，以此来

审视一个青少年的长期发展。我的目的不是要贬低青春期自尊这一概念，而是随着孩子度过青春期逐渐长大，我们需要在教养对话中使用更多“成年人”的语言。因此，我建议你就孩子核心天性中的“自我”方面回答下列问题。

- 自我激励。 我的孩子会激励自己吗？他的自我感觉是否良好有时也许并没有那么重要，只要他能够激励自己完成那些任务和计划，为他的核心天性逐渐呈现打下基础。
- 自力更生。 我的孩子知道要如何以与他年龄相称的方式自力更生吗？在他的核心天性圆满发展的几个关键方面，他是否全力以赴比当下的积极情绪更为重要。
- 自我关照。 我的孩子知道如何加入或退出一个社会团体而照顾到自己吗？与朋友断交的时候，孤独感可能并不是件坏事，只要孩子有能力做出正确的选择来关照自己的核心天性，继而关照到自己的家庭和社区就可以。
- 自我意识。 我的孩子是否理解他身边和生活中所发生的事？他和他的核心天性是否能适应这些事？当女儿和朋友斗气时，我们可能会责备那个惹她生气的朋友以使她感觉好过一些，但是换个方法也许能让她的核心天性发展得更好——我们需要倾听她讲述经过、并指出她在当时的情境里所犯的错误，尽管这会让她感觉到一时的挫败。
- 自我约束。 我的孩子是否知道如何恰当地控制自己？我们可能会觉得直接告诉孩子“不要插嘴”“不要在客厅乱扔衣服”“在他和他的朋友们安静下来之前离大人远些”这样的话，可能会伤到他的自尊。可事实上，与其让他当时对自己和自己朋友的一时冲动感觉良好，不如让他学会自律，这对他核心天性的发展以及未来的幸福成功都更为重要。

天性教养小课堂

如何恰当地保护孩子的自尊

◎给孩子太多的表扬可能会适得其反，因为表扬无法创造出孩子所追求的持续价值肯定，这种持久的内在力量不是来自表扬本身，而是来自针对青少年特定行为的特定表扬和批评。

◎实际上，健康的核心天性发展会造成青少年在一段时期里呈现出低自尊的状态。这些孩子确实需要在一段时间里经历伤害、痛苦和糟糕的自我形象。大自然已经安排好了，低自尊常常能与青少年天然固有的自恋和自我中心意识相抵，最终帮助他实现内心的平衡。

◎对一个孩子的核心天性有用，不一定适合其他孩子核心天性的发展。如果你准备阅读一本有关自尊的书，请一定仔细挑选，看看它是否适合你的孩子。有的自尊研究是有关孩子的核心天性的，有的可能只是以一些社会潮流为依据的空泛言论，也许与你的孩子的个性并不相符。

智慧实践

带着目标和骄傲顺利“通关”

青少年核心天性发展的每个方面都和他今后健康的自信密切相关。全世界的青少年个性发展旅程中都会有些低自尊的时期，然而因为他们也会幸运地从中获得更多馈赠：自我激励、自我关照、自我控制。归根到底，孩子的核心天性、一生的成就和目标感都是这段旅程带给他们的礼物。

等到你的孩子步入青春期中期（我们下一章的主题），但愿你会说：“哇，这就是我的儿子。”或“哇，这正是我的女儿。”再加上一句：“哇，我真为你感到骄傲。”你将会从内心深处感受到你养育的孩子就快要独立于你，去生活和恋爱了。

你会对你的配偶或朋友笑着说：“这孩子正在成长为一个男人 / 一个女人，他 / 她还学会了滋养自己复杂的天性。我们成功了！”

在青春期初期能体会到这种骄傲的感觉真是太棒了，哪怕一天中只有那么一小会儿。青春期中期高风险的那几年就要到来了。对父母来说，这也是最有趣和最有启发的一段时光。只要我们能深入青春期孩子的内心，在培养他们的天性的同时保持我们自己的目标感和不变的骄傲，这段时期就能顺利度过。

NURTURE
THE
NATURE

UNDERSTANDING AND SUPPORTING YOUR CHILD'S UNIQUE CORE PERSONALITY

08

等不及想要独立

15～18岁的天性教养

青春期正是孩子精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，不时也会经历磨难和挣扎。这一时期的孩子最紧迫的目标恰恰是要成为不需要父母的独立个体。那么，如何才能最好地培养他的天性呢？

马克在信中自我讲述了一段愤愤不平、令人困惑的人生遭遇，这段遭遇在青少年教育问题上非常典型。他曾一度纠结于是否要提前结束教师生涯，因为学校对他的行为调查已经持续了一年的时间。尽管他最终洗清了嫌疑，被还以清白，但是他仍然感到怅然若失，这一年他已经53岁了。

事情的起因和经过是这样的。4名高三年级的女生在英语和科学课程上一直表现欠佳。马克是学校的篮球教练，而且那几个女孩在上他的体育课，有一天下午，她们的老师们和马克谈论到了这些，请他“对她们的胡闹行为提出警告”。那几位老师觉得他们没法跟这4名女生沟通，而马克在学生中间有一定的影响力和亲和力，也许能“让这4名女生融入课堂”。

那天下午的体育课上，马克就跟这几个女生谈了话。他让她们明白传闲话、顶撞老师、攻击和欺凌同伴的行为已经破坏了学校的品德标准，并且警告她们再这样下去的话，她们可能会受到处分。

第二天早上，其中一名女生和她的家长来到了校长办公室。那名女生声称，自己踢完足球离场时，马克拍了她的屁股。她还说马克曾用带有性意味的眼光看她。她和家人对此气愤不已，并为女生们感到担忧。校长马上把马克叫到了办公室，向他说明了投诉的情况，询问马克究竟做了些什么，并且诉诸行动，要按照校方法定要求向马克提出投诉和申诉。尽管马克否认了这一切，依然要被调查是否对学生存在性骚扰，而且由于校长未向马克公开投诉者的身份，马克对整件事一头雾水，其实这只是他批评了那些女生而遭到的报复。

流言逐渐散布，家长们责难马克为性侵犯者，在性行为方面不检点，甚至说马克和女学生间发生了性行为。马克的家人成了人们写信宣泄愤怒的标靶，他的儿子为了维护父亲的声誉跟人打架，还为此被停学3天。

在调查过程中，马克终于知道了投诉者是谁。而马克的支持者们也纷纷作证，证明投诉的情况是捏造的，他们甚至说服了那3名女生收回她们的投诉。但是无论如何，马克和他身边很多人的生活还是被不可逆转地破坏了，而破坏者竟然是一个十几岁的小女生，她利用社会关系暴力蒙蔽了人心。学校里看似安排得当的教育体制忽略了对青少年核心天

性发展的考量，也不清楚青少年需要校方进行怎样的监督管理。当然，校方的安排是出于非常重要的考虑，它可以保护你的孩子免遭他人侵害。然而，那名投诉的女孩需要的并不是更多的权利或“主控权”，而是更好的自我控制能力。她需要的不是通过随意摆布社会结构来表达愤怒，而是通过社会交往、情感和个人方面的问题学会控制自己。学校和社会的体制给了她爱护却没有把她核心天性里需要的东西带给她，还导致一位教师的生活脱离了原来的轨道。

这个案例一直在我心头盘桓，它揭示出如今青少年和他们的支持系统之间面临的复杂关系。十几岁的孩子正在争取独立，感受他的权利和目标，通过操控社会体制来获取自己的利益，他们争强好胜，富有同情心和道德感，建立品格的同时也勇于冒险，而且他们正在为自己独特的、与生俱来的核心天性赋予特色，无论是害羞、野心勃勃、冲动、爱沉思等性格特征还是各型人格特点，都会随他们一同进入更广阔的世界，和他们一起工作、生活、成家立业。

青少年需要新鲜的体验来发展天性，为此每一种文化都在如何赋予青少年更多权利这个问题上角力，每一种文化都劳心斟酌要如何去维护秩序、教导道德以及在青少年准备好掌控权利之前有所保留。

在马克的故事里，社会体制给青少年的权利是不当的，这个女孩滥用了这些权利，而体制又助长和延续了她的这种滥用。 没有人是天生邪恶的，这个女孩最终也很后悔，马克后来还是原谅了她。但是在这个案例中，社会体制并没有建立起基于天性的养育和教育框架，青少年的天性也并没有从中得到制约。

本章的目的是要确保你的家庭和社会体制能为这些青少年的天性提供帮助。15～18岁正是孩子们精力充沛地要去尝试、去爱、去寻求真理的时候，也是磨炼自己的最佳时机。他们最紧迫的目标恰恰是成为不需要父母的独立个体，我们要如何做才能更好地培养他们的天性呢？

15～18岁 孩子天性教养的基本目标

15～18岁是孩子极富个性的年纪。随着孩子从心理层面和父母分离，他们会经历孤独的时刻，但是他们也会通过加入群体发展自己的核心天性，如学校、运动队、摇滚乐队，甚至是帮派组织，这既可以巩固他们在儿童期和青春期初期核心天性中已经确立的那些方面，又可以让

他们冒险探索核心天性里的新方面，这些恰恰是他们在父母的庇护之下或独处时无法关注到的方面。

这一阶段的主要发展任务如下：

- ●帮助青少年管理他的同伴群体。 特别是通过让那些同伴融入你的家庭、扩展家庭和其他已经建立起来的亲友系统。每一种核心天性都会在同伴群体中以不同的方式得以个性化，因此，每一名青少年都需要具体的帮助，通过同伴和同伴与家庭之间的联系来发现他自己的天性。
- ●帮助青少年学习应对危机和挫折的技能。 每位家长和每个孩子应对危机的方式多少都有些不同。密切关注自己的孩子经历的危机和挫折，你可能会发现自己也需要好好审视自己的恐惧和梦想。
- ●保持强有力的执行和管理角色。 伴随着权利、娱乐项目、探索内容和家庭以外的时间不断增加，你需要在家庭中保持强有力的执行和管理角色，这样你家的青少年就能明白规则、后果和责任。即使是内心最独立的青少年也并不是真心希望我们在某一天突然对他们放手不管，让他们独自面对十五六岁的迷茫，对他们的初次约会不闻不问。在某种程度上，我们的孩子深深地依恋着我们，尽管有时候看起来并非如此。他们并不希望从小依赖的家庭靠山突然崩塌，他们想迫使这座山放开他们，让他们下山闯出一条自己的路来。

孩子和父母之间至少要经过3年的磨合，孩子们最终会迫使我们放手让他们离开。他们会让我们说出："嘿！我真高兴这些都结束了。"可最关键的是要记住，我们在某一天突然放手让这些15～18岁的年轻人离开，他们的核心天性可能会枯萎，他们可能不得不依附于某种社会潮流系统，甚至是帮派之类的不良群体，就像落水的人抱住救生圈。

15～18岁 孩子天性教养的7个要点

如果我们觉得青春期中期的孩子可能会"尝试任何事"，那么我们会惊喜地发现他们在疯狂、冒险、不安全甚至是不道德的事情上很少做出

尝试。我们也许期望他们不去冒险或做一些我们自己曾做过的坏事；也许期待他们不去伪装自我，随波逐流，就像我们自己也曾做过的那样；也许期待他们的道德或社会觉悟能比我们年轻时高一点，然而期待这些事情通常只会让孩子们在出发之前就注定失败。

当然，他们还是会以自己的方式经历一切。有些孩子会比别的孩子更早或更多地去尝试。有些孩子会比别的孩子更爱谈论他们的冒险。有些孩子比别的孩子有更直接的共情。有些则可能看起来变得淡漠长达一年甚至更久，尤其不体谅父母的需要。以下是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，性是每个青春期中期孩子心里的一件大事，他们都有各自不同的考虑。　出于保护孩子的目的，家长常常会希望孩子不去尝试性行为。对我们来说，提到十几岁孩子的天然性渴望，我们很自然地会感到失控。我们甚至会出于本能和保护孩子的目的，希望孩子们能以某种方式跳过15～18岁这段对性敏感的时期。因此，青春期中期的孩子想要和别人的身体产生联系，这没什么可惊讶的。

第二，脑科学研究揭示出了一个有趣且有益的事实，即青少年和成年人在情绪处理方面存在差异。　德博拉·哲格林-托德（Deborah Yurgelun-Todd）是马萨诸塞州贝尔蒙特（Belmont）麦克莱恩医院（Mclean Hospital）神经心理学和认知神经成像科的主任，她在大脑扫描研究中检查了成年人和青少年的大脑各个区域在处理情绪时的工作状态。她展示出人们受惊吓时的面部表情照片，100%的成年人都能够正确识别出照片中人的情绪是恐惧，而只有50%的青少年能正确识别。很多青少年把惊恐的面部表情解读成悲伤或困惑，还有人将它理解为震惊。有些青少年说他们就是不能分辨出面孔传达的到底是什么情感。

这项研究也证实了每个青少年在发展这种情绪“解读”能力时都有自己的方式和时间进程。如何培养青少年情绪方面的天性也是我们的关注点之一，而这个任务的要点是必须放手让青少年自己去成长。如果某个糊里糊涂、小题大做或过分木讷的青少年在同伴或社会群体中犯了错误，我们可能会对他感到同情，也可能很想努力去安抚他的伤痛，然而同时我们可能也要提醒自己：“这些都是孩子必须吸取的教训，这是他天性的一部分。”

第三，在青春期中期，大脑额叶不仅在管控情绪上作用突出，还是执行决策的指挥中心。　决策正是我们希望青少年能够胜任的工作。

额叶是青少年大脑成熟最晚的部分之一，有时候青少年会做出让他们将来感叹“我当初怎么那么傻！”的事情。如果我们能记住额叶成熟最晚这一点，就会在他们做出傻事时给予更多耐心。

我们还应当记住，额叶成熟的前提是我们对规则的维护，并且适当地让他们自己承担后果，并且努力去实践稍后谈到的各种策略。短期来看，这些策略可能侵犯了青少年们的自由，但是长远来看，它们能够更好地确保他们的生存和自由。

第四，青春期中期的孩子本能地想要成为有道德和伦理的人。 教育家奥尔多·利奥波德（Aldo Leopold）写道：“所有的道德伦理都取决于一个前提，即个体是组成社会群体的一个独立部分。他们受本能驱动为自己在社群中争取位置，但他们的道德伦理也促使他们必须合作。”

青少年的大脑在持续释放“竞争能量”的同时，也在吃力地形成自己的道德系统。在这个道德系统中，融合着他们的核心天性以及他们对“我是谁？”这个问题的答案。大脑正在直觉和理性之间徘徊，在青少年不断成长的大脑中，每个神经细胞和突触都在进行着这种关乎道德伦理的基本争斗。

有时候我们可能忘记了青少年对道德和伦理的渴望，因为他们同时也对竞争、性行为和成功充满渴望。如果这些孩子要成为独立个体、长大成人、成为男人和女人、成为父亲和母亲，那么这些渴望都是必需的。他们同时也有无私、逆来顺受、置身事外和禁欲的一面。和我们争论道德问题时，他们拥有独特的想法，为了让我们同意他们的请求绞尽脑汁。青少年们就是如此复杂多变，如果我们能爱上他们身上的双重自我，就能充分教养他们的天性。

第五，很多惹麻烦的青少年原本可以学会节制、判断和同情。 如果你家有一位正处于困境中的青少年，记住：不要放弃！有时候就连置身困境的青少年自己都会放任自流，有时候甚至会选择伤害自己或自毁前程。我们的青少年都很有勇气和才智，他们每个人都在不断调整自己去适应生活中的变幻和伤痛。当你不断问自己和家人“这个青少年是谁？”时，你会意识到这个年轻人独特的力量与脆弱。揭开困境的面具，往往就能看到个性化的解决之道。

第六，培养每个独特孩子的天性需要一种乐观勤奋的人生哲学。 绝不要放弃任何一个孩子的独特天性，因为人类的大脑和人类天性本身都在不断推动青少年奋勇向前去寻找他自己的风格。每个青少年内心里

的天性都在挣扎着，推动他们熬过困苦、蓬勃发展、走向成功。

第七，每个青少年都需要父母的关爱和陪伴。 如果询问、调查或质疑父母对青少年的作用，孩子们总是会说：“我们想要和父母在一起更久一点。”调查显示，不只是年纪小的青少年想要和父母共处的时间更久一些，长大一些的青少年也是如此。记住这一点对我们至关重要。是的，青少年肯定会去寻求独立和独处，但是他们也渴求父母不要太累或承担太多压力，这样才能给予他们更多的时间和陪伴。

15～18岁 男孩女孩的天性差异

青少年的大脑和大脑中的化学递质在自身独特遗传基因的影响下不断发展，青少年常常在某些领域表现突出，而在另一些领域又相对薄弱。也许再过几个月，曾经薄弱的领域又得到了加强。对男孩和女孩来说，**15 ～18**岁都是用来试错的时期，是一次全方位的学习体验。 同时，男孩和女孩也以不同的方式去发现和面对这些严酷的考验。

随着情绪中心和理解中心之间的区隔日益消失，**15 ～18**岁的女孩通常能够比男孩更准确地理解情绪。

如亚蒙博士的单光子发射计算机断层成像术扫描所呈现的，青春期中期的女孩会比男孩更倾向于通过事件、活动和人际关系中的一些细节来解释情绪。这种差异会一直持续到她们成年后。女孩的扣带回活动比男孩的更持久、活跃，所以她会在头脑中不停地回想某种情绪，持久不息，并且不断将新的内容联系到那些情绪上，直到在你看来她完全是在虚构离奇的剧情。

15 ～18岁的女孩会比男孩更倾向于**“**关系攻击**”**，而男孩则更倾向于身体攻击。 如果青春期中期的男孩感到受伤或遭到拒绝，他的脑干血流量会升高，睾酮水平也会伴随升高，这会让他更倾向于激烈的打斗。也许他会尝试打沙包来宣泄情绪，但在更多的情况下，他也许只是简单地逃避或把注意力转移到别的活动上去。

女孩的脑干血流量和睾酮水平都相对较低，但是催产素水平和大脑中语言部分的联结则更多。她们更倾向于通过散播流言、恶语中伤、编造故事去毁掉另一个女孩的自尊，借此破坏人际和情绪联结。

青春期中期的男孩和女孩倾向于以各自的方式去冒险。 当多巴胺

水平在女性大脑中上升时，这种化学递质会刺激催产素和其他与人际和情感有关的化学递质，这一过程使得青春期中期的女孩较少做出公然的冒险行为。女孩的5-羟色胺平均比男孩多20%～40%，这是一种负责放松和调节冲动的神经递质，因此，男孩普遍更加冲动。女孩在多巴胺的影响下，较少受到睾酮刺激，她们也不会像男孩那样做出身体攻击的冒险行为。

青春期中期的男孩和女孩信任他人的方式也有天然的差别。 新的研究揭示出，当一个年轻男性从另外一个人身上接收到一种人际信号，让他的额叶认为“这个人不值得信任”，男性的大脑和肾上腺素系统会产生大量的睾酮。而同样的情境并不会刺激女性身体产生睾酮。这是为什么当男性感到不能信任自己的家长或其他人的时候，生理上会格外愤怒的原因之一。他们的杏仁核可能会膨胀，肾上腺素被激发，他们的睾酮冲刷着大脑和身体系统，这样一来就让他们比女孩更加难以用语言清楚地表达自己的感受。

如果家人知道如何让一个被睾酮刺激的男孩去做一些运动，那才是明智之举，比如去打拳击沙袋、打板投篮或者其他能够让激素在他的身体里安全地进行生理加工的活动。

青春期中期的男孩和女孩在学习方式和风格上都有所不同。 你可能已经注意到你的儿子更容易专注于单一任务的学习，但是可能没有像你希望的那么爱阅读。或者你会听到你的女儿说：“我讨厌数学！我就是做不出来！”

当然，尽管对这种差异多少有些心理准备，多数学校和家长都会发现，到了青春期中期，男孩和女孩已经趋于成熟，并且沿着两种平行的状态在成长。有些在早期表现出来的阅读、数学、科学和其他科目上面的差距正在消失，也就是说，有些男孩和女孩的性别发展水平已经相等。与此同时，一些男孩和女孩此刻正需要强烈的干预，才能保证他们继续读书并且远离麻烦。

越来越多的家长不再把“正常的”学校教学作为这些问题青少年最主要的教育途径，转而投入到学徒式的教育环境中。这样做能使青少年们专注于特定的任务和功课，但是要确保孩子有同性别的指导老师。

打造适合孩子天性发展的家庭

为了让充满个性又爱冒险的青少年融入你的家庭和社区生活，你不断审视、做出修订和调整，现在你可能已经看到他核心天性的大概了，你能看到这个年轻人80%的本来面貌，优点和缺点都没有一丝遮掩。以下这三类核心天性中，你至少会在他身上看到两种。

第一，个性化的人格、情绪特征、自我激励、道德指引和共情能力。　如果你的青少年是个领导者而不是追随者，或者正相反，那么现在应该都已经表现得相当清晰了。如果他现在已经形成了某种气质，那么这种气质可能会成为他一生的天赋或负担。

第二，社会技能、社交倾向、在亲密关系中害羞或主动。　如果你的孩子是群体中喜欢让行动变得戏剧化的那一位，那么在他长大成人后很可能会看到每个人的观点，并且琢磨如何操控其他人。如果你的孩子是群体中天真的那一位，那么他可能天生就是一个超脱于情绪和世故的人。

第三，在特定天赋和技能上获得更高的能力，包括学业、运动或艺术方面的热情。　现在你家这位青少年可能还不知道他将来想要从事什么职业，有些青少年可能会知道，但是大部分会改变主意。不过你可能已经有足够清晰的图景，在生活中发现有两三个领域可能符合孩子的心智特点。

要想将这三类活动全部合而为一，你可以考虑一下体育运动。如果你的儿子或女儿参加什么运动，你可以通过他在运动队里担当的角色看出他的核心天性。比如说，如果你的儿子或女儿是一个足球队里的进攻型前锋，你可以收起对那些琐碎细节的关注。等这孩子到了30岁，并且已经有了一定的经历，再回头看这段时间，你可能会清楚地看到他在事业进阶的过程中也表现出了同样的进取心。如果你的孩子在足球队里是防御型的后卫，几十年后你可能会在他的职业中看到同样的品质。

天性教养小课堂

“我爱你”背后的人际和生理行为

少男少女们都会自然而然地感受到爱情、情绪以及与性和爱相关的人际关系忧虑。因为性别不同，他们通常会以不同的方式感受到这些。认识到这种差异对青春期女孩尤其重要，如果缺乏这种认识，她们可能无法保护好自己，甚至产生抑郁情绪。

当男孩说出“我爱你”，施展各种策略以图得手的时候，其实是由睾酮引发的人际和生理行为。从这个意义出发，性行为很多时候是男孩体验进攻和征服的一部分。当女孩说同样的话并且调动类似的行为，主要是由于她体内的雌激素、孕酮、5-羟色胺、催产素和睾酮的浓度高于平常水平。

如果性行为发生在这对男孩和女孩之间，与恋爱相关的化学递质可以在女孩的身体里保持高水平，但是在几小时之后，男孩体内的恋爱化学递质就会消退，催产素会大量消耗，而他的睾酮水平会重新升高。她常常会想：“他刚才说他爱我，并且他现在已经在我最脆弱的时候拥有了我。他明天一定会给我打电话的。”不过，正如我们自己年少时的经历一样，男孩通常不会给女孩打电话。他会承诺给她发短信，但是会“忘记”或是“太忙了”。经过几个小时的“催产素恋情高涨”，睾酮重新占据主导，男孩的生理活动则通过支配、征服和各种性经历转向更多的自我发展。对于男性而言，很多行为是受激素驱使，并且缺少成熟的道德自省加以控制。

然而，女孩的催产素水平则会在性行为发生多日后依然保持较高水平。即使她的额叶清楚地知道这个男孩对她来说并不合适，可是她的内心可能还是会渴求这个男孩对她更好一点，不要离开她，告诉她她到底做错了什么，告诉她应该如何改变才能让男孩回心转意。而这种改变包括调整身材或妆容，或者陷入抑郁情绪，且难以通过自我调节来理性对待。

尽管这是一个极端的例子，但是和一些被抛弃的女孩的真实想法相比，这些还不算是很离谱。男性与女性在生物学中的差异可能会导致女性核心天性发展逐渐脱离轨道，甚至走向抑郁和更大的人生危机。

当你已经想好如何规划你家这位青少年的日常生活，可以和家人一起来看一看下面这些需要关注的地方。随着青少年的个性逐渐形成，他们需要自己犯点错误，你只需根据孩子的天性养育他们，就能帮助他们渡过这些困难的时刻。

第一，如果你想让孩子去约会，应当先打听清楚对方是谁，哪怕语

气强硬一些。16岁对于我的孩子而言，是核心天性发展的最佳时期，同时也是最容易受伤害的年纪。如果你想让孩子们在年纪更小的时候出去约会，我希望你能完全了解孩子的核心天性是否已经做好准备，然后再做出决定。

第二，保留家庭聚餐、亲子时间以及任何类似孩子小时候的“依偎时间”。现在的“依偎”更多的是体现在口头上，而且主要是全家人齐聚一堂的彼此分享，但是这仍然是一种依偎。要建立起“汇报”的固定习惯，比如，家长可以在孩子每天放学回来后问问他：“今天你过得怎么样？有什么特别的有意思的事吗？跟朋友相处得怎么样？那道题跟数学老师解决了吗？”青少年每天都需要和家里人有这样一个汇报，哪怕内容很简单。

第三，参加扩展家庭聚会、社区活动、团队邀请赛等活动，确保你的孩子定期参加两项以上这类活动。每一个发展中的大脑都会从这些支持和依恋中受益，这些挑战心理和精神、联络情感的活动有助于引导青少年们成为独特的自己。

第四，和孩子分享你核心天性中的热情。每个人都要面对各种繁杂的家务、准备工作以及工作中的琐事，但是每周也一定要留出时间，供父母与子女深入交流、一同劳作，在平淡的生活中找到幸福。

第五，确保你们全家能一起参加一些社会服务工作，鼓励孩子和他的学校将这些课外生活与学习很好地结合起来。每个青少年的核心天性所需要的共情和意义感都可以通过这类社会服务工作得到发展。有些年轻人比其他人更需要这类活动，特别是那些极度内向，喜欢待在房间里，对电脑、游戏机和各种视频痴迷的孩子。

第六，在你培养孩子的过程中，找到一种对你有效的方法。这种方法不是报纸文章或谈话节目里开出的家庭教育处方。实际上，你的方法可能会有些放任、啰唆、徘徊不定，教育得太过或纵容得太多。你可能会犯些错误，比如在本该坚持的时候退缩了，本该让他经历失败却对他做出了指引，让孩子太早去约会了，对年轻女孩太纵容了。然而，和其他家长一样，你也不是完美的，你一直也是在试错的过程中学习着怎么教养孩子。不过，你终将学会如何调整你的教养方式来适应孩子不断个性化的天性。

第七，尽管青少年已经逐渐变得独立，你仍然需要保护他远离高科技手段的危害。一些针对青少年行为的研究发现，网络霸凌时有发生，

年轻女性容易成为网络犯罪的受害者。互联网存在风险，我们把互联网带入家门，并且为它付费，因此我们需要学会控制它。你的青少年需要知道你仍是他的家长，你信任他是因为他自己赢得了这份信任，但是信任并不意味着不闻不问。

帮助孩子应对压力、治愈创伤

所谓危机，可以是青少年深爱的某位亲人去世、父母离异、被欺凌或遭受身体伤害、遭遇性侵害、家境贫困、身处战争……危机也许是我们发现孩子精神疾病或大脑障碍的机会。任何重大事件或状况都可能导致孩子大脑中的皮质醇水平升高，如果这种状况持续时间过长，就足以对正在发育的大脑功能产生潜在的影响，甚至使其功能减退。

瘦得像竹竿的布雷瓦

布雷瓦10岁的时候，她妈妈觉得她“瘦得像竹竿”。布雷瓦的妈妈也遗传了瘦弱的身材，考虑到核心天性的影响，她担心布雷瓦会长得非常瘦，但布雷瓦的医生认为还没有什么特别需要担心的迹象。医生意识到，在最近10年间，厌食症患者的发病年龄已经从13岁降到了9岁，不过，10岁还只是“静待观察”的年纪。医生教布雷瓦的家人调整进餐习惯，推荐家庭成员寻求咨询师的帮助来调整他们超负荷的高压生活。这对父母一心想帮助女儿，所以他们重新审视了家庭生活习惯，始终对孩子的发育保持警觉。

布雷瓦12岁时体重只有30多千克，这真的吓坏了她的父母。医生也开始表示关切，要求家长关注并记录布雷瓦的饮食习惯，并且要求布雷瓦按特殊规定进食。医生与她的父母一起密切观察着布雷瓦所承受的压力、她的学校生活、她的行为、父母对她的期待以及他们的家庭生活习惯。

一年之后，13岁的布雷瓦血液中铁和钙的含量已经明显过低了。她的父母无法时时刻刻盯着她，布雷瓦经常会把早饭喂给狗吃，在学校也不吃午饭。布雷瓦的医生只得把她送进医院，让她通过鼻饲管进食。布雷瓦的病由一位专治饮食障碍的神经内科医生接手。在3个月的时间里，布雷瓦的鼻饲管插了又拔，反复数次，而且她出院后还需要继续坚持治疗，不过这番治疗总算保住了她的性命。

通过大脑扫描，布雷瓦的主治医生发现她的大脑中5-羟色胺的水平超高，这是厌食症的一种典型特征。此外，医生发现布雷瓦的皮质醇水平也处在较高水平。通过和布雷瓦的家人谈话，他发现父母双方的DNA和对孩子日常养育的过程中都隐藏着厌食症的倾向。布雷瓦的其他亲人也有这种遗传倾向，说明她的家族有罹患这种疾病的病史。而且，她的家庭和整个文化环境等一系列因素交织起来，制造出了触发厌食症基因的心理病源。用医生的话说，布雷瓦生活中的触发点包括私立学校的高压、追求完美的父母、父母离异、鼓吹女性瘦削身材的冷酷文化以及消极的心态。由于布雷瓦的5-羟色胺水平和皮质醇水平超高，她的大脑正经受着这些神经递质的负面影响与折磨。布雷瓦的记忆力因此下降，她的学业也因此受到影响。

在确诊和治疗布雷瓦的厌食症期间，这个家庭的互动关系、父母对待女儿的方式方法、学习系统、孩子的生理功能，还有孩子跟家人对生命意义的追寻等都在变化。幸运的是，布雷瓦的故事终于以大团圆结局。到了16岁的时候，她的月经周期开始了，她的青春期恢复到了正常的轨道。她的大脑化学递质恢复了自然的节律，她现在每天在学校的生活也更正常了，生活不再被那么多高压活动所占据。她对医生说：“我感到很兴奋，即使我在大多数人中间还并不是那么合群，但是我明白了一件事：我想要去帮助其他女孩子。”

布雷瓦志愿担任学校的同伴调解员，还参与到了当地心理健康中心自杀干预热线的工作中。后来的一年里，在她帮助其他人的同时，她的医生和门诊治疗项目也持续监督着她的健康进展。

就这样，布雷瓦通过这次在疾病中迷失的经历找到了她自己。她通过危机找回了自己失去的核心天性。在她病重的阶段，她的家庭曾失去原有的平衡，但是他们最终找到了一种新的平衡，建立起了共生的离婚关系，她的父母在治疗康复阶段始终对她疼爱有加。她的家人都支持她参与社会工作，妈妈更是和女儿一起去接听自杀干预热线。这个家庭通过支持孩子个性化的核心天性，支持她走向成熟，把危机转化为了意义和使命。

正确处理危机，在“不完美”中成长

作为以天性为本的思考者，我们必定要认真考虑如何应对自己和孩子生活中的危机。我的家人和我自己在生活中都多次遭遇过危机，然而

每一次都会因危机而蜕变，得到新生。生活本身就是困难重重的，从儿童到青春期这一阶段的经历更是意义非凡，每个孩子和每个家庭都必须也应当体验人生道路上的颠簸、障碍、危险、创伤和危机。每个孩子都必定会不时经历失败：失败可以激发孩子核心天性中新的方面。每个不断成长的生命都必定要经历各种危险、考验、挑战和伤痛。经历这些，才能从这些局限中挣脱，抓住发掘自身的核心天性的良机。

如果我们以天性为本去养育孩子，那么我们需要将生活中消极的部分整合到教养过程中去。我们需要接纳通过“不完美”的方式在自然的不平衡中培养孩子长大。每个孩子都可能会受到同伴的哄骗和欺凌，并因此变得坚韧。这些经历使得很多家庭不得不去跟孩子的心理疾病做斗争，或者照看孩子的身体病痛。无论我们多么想保护我们的孩子，即使保护孩子是我们的天性和本能，我们仍不能过度保护他们，以免他们远离事物的本貌。

布雷瓦式的案例让我们领悟出本质教养的一个关键要点：为了孩子和家庭更 好地发展，应避免夸大或向孩子隐瞒危机，相反，我们可以将危机自然而然地融合到孩子的生活中去。 这样的融合在短期内或许不会减少危机带来的痛苦。不过从长期来看，这会让危机变得有意义，我们会在危机中发现孩子真正的样子。这将滋养孩子内心固有的力量和慈悲，也会使那些有意义感和目标感的孩子反过来滋养整个家庭和社会。

应对压力与创伤的三种方式

在美国心理学会会刊《心理学公报》（*Psychological Bulletin* ）的一篇文章中，研究人员回顾了过去30年关于应激反应的研究，认定我们应对危机、应激和创伤的方式深深地影响着我们的核心天性，帮我们度过“危机—沮丧—恐惧—干预—行动—意义”这一循环周期。当你帮助孩子度过危机之后，你会发现孩子能够运用自己的方式、凭着天性把自己拉出黑暗，也会发现孩子在寻求帮助上总有自己的方法。你可能会使用很多不同种类的干预：药物、营养、心理、教育、父母教养、非父母教养和同伴群体。在所有方式中，你最需要的3种干预方式如下：

- 药物和化学药品。 通过药物治疗或者改善营养，直接影响大脑的神经递质和功能。对有些孩子来说，药物治疗效果很

好，他们的病症可以通过直接恢复大脑化学递质水平得到治愈，而且副作用也不算严重。但对有些孩子来说，药物治疗并非根本解决之道，但在必要时也可以考虑药物治疗的可能性。

- 关系共情。 心理共情对话、家庭活动、核心辅导和一对一的关系……所有这些都能帮助孩子和家庭应对由危机引发的情绪和情感问题。当一个或几个人关心、理解并支持孩子，与之形成共鸣时，治愈的魔力就注入了孩子的内心，成为天性的一部分，发挥更好的效果。成功的干预有赖于一个或更多人以他们以前可能不具备的方式、对孩子进行持续数月地关注，包括和孩子共度亲子时光、辅导孩子的功课、比以往更频繁地和孩子见面等。
- 精神指导。 在我们身边有许多与追寻意义感有关的人生导师。这些导师的指引都可以融合到家庭中，这样才能让危机变成生命的一部分，融入世界、人类和充满希望的未来。如果有青少年被欺负、遭受虐待，或者面临父母离异，我们自然而然会想到让富于智慧的成年人和社群引领青少年去理解危机在生命旅程中所扮演的角色。

一位微生物学家兼工程师、两个孩子的父亲，在电子邮件中对这种干预方法表达了支持：

> 想想看，一个孩子把另一个孩子塞进储物柜，校长罚始作俑者停学。可是这孩子需要的是品行上的教育和成长，他需要理解他所做的坏事和他为他人带来的痛苦，明白他大可不必做跟其他男孩打仗的战士，而是可以成为为伟大理由而战的勇士。孩子们会彼此伤害，因此我们必须帮助他们了解并引导他们的精力。这是天性。身为自然科学研究者，我深知在大自然中极少有什么东西或生物是一开始就完美无瑕的。我们从犯错受伤中学习，弄清楚以后要怎么做才能做得更好，这是最佳的也是最自然的学习方式。
>
> 如果孩子认为犯一个小错就会让这世界崩溃，他们又怎么能认识自我？如果他们从来不被允许去冒险，他们又怎么能学会评估和管理风险？如果没有人帮助他们了解为什么在至善的

> 世界里仍会感觉糟糕，他们又怎么能变得成熟？等这些年轻人到了18岁这个充满魔力的年纪，我们就指望他们自发在危机管理、控制冲动、风险因素分析和控制方面展露出过人的技能，可是他们学习这些技能的机会其实一直是被剥夺的。他们本应在社会中争取自己的位置，为自己全权负责，并且为战斗做好准备。
>
> 我的观点是，我们正在把我们的孩子逼成傻瓜，可我们却把他们当作责备的对象。我也曾这样对待我的孩子，我没能帮助他发现自己、发现他和自己内心深处的联系，结果导致他转而寻求毒品的麻醉，甚至差点丧命。他曾多次进出戒毒所，其间我一直陪伴着他，现在我更加了解他了。

当你更进一步观察青少年核心天性的发展，我希望你在面对危机时不要畏惧。你只需要在自我完善这一点上不断努力，而不必因为自欺欺人或自我麻痹这种问题陷入自责。如果你伤害过孩子或者他曾因为你而心碎，我希望你能透过孩子的眼睛凝视他们的内心，向他们的心灵发问："我要怎么做才能让你好受一点？"同时你也要自问："身为成年人，我要怎么才能帮助我的孩子从这场危机中认识到人们斗争的目的是至善？"

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

一位3个孩子的妈妈写信给我，回应古里安研究所关于同伴压力（peer presure）的调查，她的孩子们现在都已经长大成人：

> 我的大女儿洛丽15岁时对同伴有点走火入魔。每个周五、周六的晚上，她都要去朋友家过夜，或是在周末邀请朋友们到我们家来住上一两晚。她每时每刻都想要和她的朋友们煲电话粥或者在网上聊天。因为她是我们的第一个孩子，看到她对同伴群体如此投入真让我们有点儿恐惧。"

每个家庭都会注意到，随着孩子的核心天性发展，他开始将注意力转向同伴。在孩子生命中的某个时刻，同伴压力也开始正式登场，而且

对很多孩子来说，这种注意力的转移往往会发生在15岁之前。幸运的是，这些令家长惊恐的转变同时也伴随着群体智慧、结盟关系、结伴探索和互相支持。尽管如此，父母及家庭团队在孩子的生活中仍然很重要，此时同伴的“第三重家庭”也开始变得重要。尤其是在这个年纪，同伴的家庭中可能出现各种各样的问题或不良的影响，不过这种互动也为青少年核心天性的发展带来了挑战。

在孩子天性的发展中，有很多重要的方面会受到同伴团体的鼓励和影响，而且这些方式是父母不具备的。尽管父母在天性发展的方方面面都扮演着重要的角色，但同伴对核心天性的发展所起到的影响依然不可或缺：

- 同伴会让每个青少年的核心天性经受严酷的考验，并对青少年的品格进行“检验”；
- 同伴对青少年的教育方式是父母无法替代的；
- 同伴有助于让女孩成长为女人，让男孩成长为男人；
- 同伴给青少年带来身体和情感上的安全感，尤其是在父母不能理解他们或帮不上忙的时候；
- 同伴将青少年带向独立，尽管这种独立可能是危险的；
- 同伴通常会给青少年和家长们带来关于成长的启发，向家长表明他们需要了解的事情；
- 同伴之间会有竞争、会渴望成功、会互相促进，彼此滋养并不断得到提升。

简而言之，同伴是无价之宝，为了让孩子成为独立的个体，适应孩子的同伴也要成为家长们制订教养计划的重要环节。

可以用这种角度看待这个问题：我们把自己视为一栋房子，孩子在这栋房子里逐渐认识了自我；同时，把其他家长视为一个村庄，在这个村庄里，孩子们能在成为自我的路上得到必要的支持；而同伴则像是城市的街道，甚至包括周围的荒野，孩子们正是在这里成了他们自己。

无论我们来自哪里，在传统社会中，同伴的影响一样要受到家庭系统的管理。在成年之前，让孩子将同伴“带进家庭”，告诉他我们会热情

对待他的朋友，这会令孩子的核心天性在生物和社会方面获益；任何时候，家庭都不会把孩子的教育问题完全交托于同伴群体或帮派。

9个步骤管理孩子的同伴生活

下面这些步骤能帮助你在孩子与同伴群体交往时扮演好重要角色。如果你尝试这些做法，就能设置出一套可靠的体系，不仅能让你的孩子成功排解掉同伴压力去探索他自己的核心天性，而且可以让他在同伴群体中过得有意义。

- 只要孩子还跟你住在一起，就要尽量了解他们的行踪。如果孩子去了他没有预先安排的地方，或是在改变计划的时候没有和你沟通，就有必要让他承担后果。要坚持宵禁的规矩，告诉他们一旦违反也要后果自负。
- 去结识孩子的朋友，和他们交谈、握手，注视他们的眼睛，邀请他们到你家里，去了解他们。如果你从来没见过孩子的朋友，那么就没法将他视作家庭一员，缺少家庭介入可能会给你的孩子带来危险。
- 结识孩子朋友的父母和家庭团队。如果有机会，可以和他们一起做些事情。建立起联结互动的多重家庭系统，让同伴在这个系统中进行活动。
- 和社区机构、教育部门、体育机构一起为孩子们组织同伴活动。帮助我们在同伴相互影响的健康心理环境中养育我们的孩子是这些机构的职责所在，在青少年精力过剩的时候，运动有助于释放精力。
- 保证孩子的朋友来你家过夜的次数和你的孩子去别人家一样多。成为别的孩子乐于相处、心悦诚服的那种家长。给那些年轻的小伙子和姑娘们提些适合他们的活动建议，比如购物、野餐、社区足球赛等，他们在你家做客的时候要对他们多加关照。一开始孩子们可能会把你排斥在外，但是时间久了你会惊讶地发现他们也会经常邀请你加入进去。
- 如果你发现任何危险的同伴活动，如酗酒或其他冒险行为，要及时给其他家长、辅导员和社区支持人员打电话。即使你

的孩子说“别掺和，你这样会让我很难堪”，你还是要视情况采取措施。

●如果孩子被同伴，特别是危险的同伴占据了过多时间，就需要取消孩子的特权。如果孩子的核心天性发展完全取决于同伴群体，而同伴群体之间的活动又孤立于家庭系统，就应当视需要咨询专家和其他家庭团队成员的意见，考虑如何干预孩子的生活。

●保证让孩子每天至少进行一次例行“汇报”，让他们谈论些与同伴相处的事情。坚持汇报的习惯，甚至可以一直持续到青春期后期。也许早餐时一次，也许晚餐时或睡前再来一次。不用对他们说很多，但是至少要做到倾听他们的汇报。你的孩子将会牢记这种惯例。

●和孩子培养亲密关系，让他们可以向你倾诉任何事情。其中包括“泛泛的倾听”，再加上一点点“剖析”。同伴之间虽然也会互相倾吐各种事情，但是他们通常比较无知。如果你能和青少年以及他们的朋友发展出彼此信任的倾听关系，到了青少年想让你提供见解的时候，你就能成他们乐于咨询的专家。

孩子的同伴，父母的助手

在我举办过的某次活动中，一位父亲讲述了这样的故事：“我15岁的女儿卡伦昨天哭着回到家。学校里有些女生喊她‘胖子’和‘笨蛋’。作为卡伦的继母，我妻子和我都安慰了她。我们告诉她，她非常好，没有问题。我们问她是否需要我们和那些孩子的家长谈谈。总之，我们尝试了各种方法竭尽所能去帮助她，但是不知道我们到底会帮到她多少。我知道有的孩子还是会给她起外号，而我也不清楚该做些什么才好。”

我们的活动成员都很关注这位父亲，也问了他很多问题，并因此获得了更多信息。原来，卡伦大约超重13千克，因此被其他人称为“胖子”。至于卡伦的同伴叫她“笨蛋”，卡伦的父亲自己也看到自己孩子的行为问题：卡伦有时候会说些不得体的话，而且她会干扰课堂纪律，把不少同学，甚至是老师都惹火了。用卡伦爸爸的话来说，卡伦是“大家公认的最难相处第一名。”

在同期活动中还有两位祖父母。其中祖母已经74岁了，她的4个孩子都已经30多岁了，她讲述了自己孩子小时候的故事。她的孩子中有两个听起来很像卡伦。这两个孩子的某些行为不符合他们周围社会群体的常规，而社会群体则毫不留情地指责这些反常之处。这位祖母说了句非常明智但有些直白的话“如果身为父亲的你知道同伴们是对的，那么你就不要再去蒙蔽自己的孩子，更不要自以为那是为她好。你只能告诉她，她的那些同伴没有错。”

“告诉她她很胖？”那位父亲抗议道：“难道要我告诉我女儿她是个笨蛋？”

那位祖母说：“你要换种说法，但是应当利用同伴所说的那些话去帮助她成长。”

这位祖母自己也有过孩子受同伴欺负的痛苦遭遇。同伴是穿起事实真相与核心天性成熟的那根线，同时也从长远意义上保护了孩子的自尊。　她的孩子们已经安然度过了那个阶段，而她正尽力给这位年轻父亲一些忠告，告诉他有些时候同伴群体对孩子要比父母对孩子诚实得多。

这种情况也可能会发生在你的孩子身上。同伴可能会指出你的孩子发展中的核心天性在社交、身体和情绪上的“瑕疵”。有时候这种指摘充满了恶意，甚至有些刻薄，让人十分恼火。你会本能地要帮助你的孩子脱离这种痛苦的境地。这是为人父母的本能，然而有时候你可能忽略了掩盖在这种保护本能之下的深层直觉：同伴的挑衅可能自有它的缘由。

在这位父亲和卡伦的案例当中，我们的小组成员最后一致赞同卡伦需要她的父母和扩展家庭来帮助她调整饮食模式。超重13千克对她而言并不健康。她的同伴比她的父母更诚实地指出了这一点。当这位父亲醒悟过来，重新关注卡伦的生活，他立即意识到卡伦不能继续早上吃甜麦圈、中午餐吃比萨饼、晚上吃意大利面了。他还意识到，卡伦恐怕确实需要在父母和扩展家庭的共同帮助下获得与她年龄相符的群体社交技能。

这场活动结束6个月之后，卡伦的父亲给我发来了电子邮件。他说，经过家人的深思熟虑，他和卡伦的继母终于可以坦诚面对卡伦的超重和社交问题，随后他们带卡伦进行了3个月的咨询。卡伦逐渐喜欢上了这位年轻的女咨询师。这位咨询师同时也成了卡伦的“大朋友”，她帮助卡伦理解了那些“笨蛋”行为是如何损害到了她和同伴之间的关系。

同伴间的欺凌行为确实时有发生，它们大多会攻击基本人格或孩子的核心天性，报告显示将近五分之一的孩子曾遭遇过欺凌。现在的美国文化对欺凌行为十分关注，并且会对这类行为进行干预，这样的处理方式非常合理。

不过，卡伦的经历并非不健康的欺凌行为。她的同伴正做着人类发展历程中一直在做的事情：激发成熟。 任何家庭都从这种健康的“同伴压力”中受益。我希望你能重新审视同伴带给青少年生活的这种益处，因为人们常常低估同伴的作用。同伴并不总是敌人，他们既是我们孩子的同谋，也是我们的助手，他们是挑衅者，同时也可能成为孩子身边明智的朋友。

智慧实践

享受孩子那美妙又躁动的青春期

将孩子隔离于同伴之外，或让孩子生活在对同伴影响的恐惧之中，这些做法对家庭来说都不明智。而且这些处理方式通常会导致孩子过度逆反，也可能导致他们对男女朋友或危险的同伴群体过度依恋。尽管如此，任由孩子投向同伴群体而舍弃家庭和扩展家庭也并非什么好主意。虽然对孩子来说这样做可以更轻松地解决一些问题，但是这种做法实际却没有考虑到孩子们作为独立个体的发展需求。因此，我们需要考虑到青少年生活中的各个重要方面，每个方面都存在对孩子潜在的帮助，也存在伤害孩子核心天性发展的可能。青少年所处的这个生命阶段，可能是在婴儿期之后最躁动、最混乱，同时也是风险最多的一个阶段。

不过，这也是最美妙的阶段之一。正如很多人一样，我不仅很享受小宝宝的成长过程，也很享受年轻人在家里成长的过程。我很享受和我家的青少年辩论，喜欢通过她们逐渐成熟但有些冒险的视角去看世界。我也喜欢看着孩子们在父母与同伴的陪伴和智慧之间游刃有余。孩子们的生活刺激不断，正因为如此，他们让我们保持年轻！当然，就像你的孩子可能也会让你感到疲惫不堪一样，她们也会让我筋疲力尽。但是当我的孩子一步步迈向高中毕业典礼，我内心深处对于希望和自由的情感也被重新点燃。我希望你家的青少年

也会激发你内心深处的这些情感。

NURTURE
THE
NATURE

UNDERSTANDING
AND
SUPPORTING
YOUR CHILD'S UNIQUE CORE
PERSONALITY

09

寻找自我，探索使命

19岁以上的天性教养

青春期后期正是寻找自我、探索使命的年纪。这一时期孩子的大脑对任务、价值和使命有特别的专注。他已经对自己的核心天性有所了解，正如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，属于自己的人生目标是什么。

詹姆斯·赖恩（James Ryoan）那双灰色的眼睛里总是半带笑意半带机警，他是我在大学时代最好的哲学教师之一。1978年的某天，他站在我们面前，手里拿着一本厚重的书，那是哲学家伯纳德·洛纳根（Bernard Lonergan）所著的《顿悟》（*Insight* ）。我们这些20来岁的哲学专业学生都盯着这本将来要读的鸿篇巨制。“这本书讲的是对人生使命的追寻，”赖恩老师说道，“读读这本书。你们在我这门课的全部成绩就取决于你们能否通读这本书。而你们的人生价值，”他露出神秘莫测的微笑，“全看你们如何理解这本书。”

我的每位哲学老师似乎都觉得自己所教授的东西足以改变学生的人生，所以我对赖恩老师开始也是将信将疑。21岁时的我曾在世界各地周游。我的童年艰苦又混乱，因此我特别希望大学给我的不仅仅是教授们的吹嘘。然而后来我信了赖恩老师的话。“读完这本书之后，”他继续说，“要是年轻的你们能理解洛纳根的真正意图，我会非常吃惊。洛纳根是在问：‘我们是谁？我们应该怎样度过此生？我们可以有何期待？’很多年轻人似乎觉得自己已经知道了答案，尽管洛纳根承认他自己都还没能做到。”

事实证明，赖恩老师并不是一位只爱吹牛或者批评年轻人的老师。学期结束时，选修他这门课的学生学会了如何回答这些非常宏大的问题。选修这门哲学课的不仅有哲学专业的学生，还有很多工程专业、社会学专业的学生。这些年轻人在阅读、学习、社交活动甚至在睡梦中都在寻找自己人生的使命。现在，就在青春期后期和成年早期，我们每个人都了解了自己的核心天性。我们如饥似渴地想要弄明白自己将成为什么样的人，想要知道自己的核心天性在这世间的使命。

回头想想，在你二十出头的时候，是不是也有这样的想法：你是不是也曾每天琢磨自己将成为什么样的人？你是否也曾为走出童年和青少年期而努力让自己的行为举止“像个男人”或“像个女人”？你过去是否“活在当下”，努力尝试各种激动人心的事物，包括友情和爱情，而所有这些全是为了找寻你未来在这个世界中的位置？20岁以后，很多人已经搬出父母的家，外出工作或读书，开始了没有父母在身边的生活。即使有些人仍和父母住在一起，也在寻觅着别处，试图离开他们，踏上自己的旅程。我们要花10年甚至20年的时间，才能看到自己和父母的目的地是多么相似，直到我们有了自己的孩子，才会充分理解父母当初是如

何努力帮助我们发现真正的自己。而此刻，我们只想让心灵自由自在，让自己拥抱未来。这个在成年生活中取得丰硕成果的“我”就是我们上下求索“我是谁？”之后得到的那个真正自我。

人们常常想起高中毕业后到20多岁那段“寻找自我”的岁月，这一点也不奇怪。那几年正是寻找使命的年纪。考虑到每个年轻人的大脑和身体在这个年纪发生的生理化学反应，我相信即使是我们当中最懒惰或自我意识最薄弱的人，也会在成年早期这几年慢慢展露出对使命感的追求。有些人像我一样，在二十出头的时候寻求心理治疗，试图拯救我们在童年丢失的东西，而另一些人选择毕生的职业使命。在这段时间里，年轻人有很多事要适应，很多事要起步，很多梦想萦绕于心，也有很多局限等待被发现。每个人都会以不同的步调走过生命中的这个阶段。在青春期后期，我们的思想和心灵努力以自己的方式去了解，我们特定的核心天性不会局限于某个时间或地点，而是能够在深深的渴望中显现出来，去做那些自然驱使我们去做的事情。

从儿童到青少年，你的孩子现在已经来到第7个阶段，这一阶段关系着青少年的大脑对任务、价值和使命的专注。我现在相信，身为哲学家的赖恩老师把那本哲学巨著摊在我们面前时，就是在暗示我们，让我们意识到自己的使命，那正是我们的核心天性存在于这个地球上的原因。他知道我们这些年轻人或许在童年时期并没意识到自己的使命，因此他想让我们逐渐醒悟。

19岁以上 青少年天性教养的基本目标

- 了解你的孩子的所在的人生阶段。 这是青少年期的最后一个阶段，这个阶段会一直延续到二十五六岁。如果在你读这段话的时候，你家的年轻人已经成功地投入到非常适合他核心天性的社会系统中，即进一步教育深造、工作和与人们相处，那么现在你对他的支持主要体现在经济层面，以及“需要时即出现”。如果他在青春期后期融入社会不够顺利，那么可能就会需要你的一些干预。

- 试着用年轻人的视角看世界。 在你的儿女步入成年期的这几年间，他们仍然需要你和你的家庭团队给予支持。孩子们需要和你结成经济联盟或其他联盟，他们还需要你持续给予协助，帮他们在青春期后期专注探求他们在这世间的使命感。

你仍是孩子们发现自己核心天性的关键，因此他们在工作、学习、教育和社会方面仍需要你的“参与”。你可以经常回忆自己在这个年纪是如何生活的，并且努力审视生活现状，这样才能帮到你的孩子。

- 必要的时候得学会放手。 你的孩子会走走停停，最终进入一个更大的社会群体当中。你所面对的挑战将是在这个年轻的灵魂需要你时迅速地抓住他，而在其余时间则要放手。这听起来如此简单，做起来却并不容易。你那23岁的孩子可能开着一辆几乎要散架的车，也可能在一段分分合合的恋情中挣扎，可能懒散邋遢，也可能身上戴着怪里怪气的钉环，甚至可能一连好几个月都不和你说话，但是只要这个年轻人正专注于探求人生中某个崇高的使命，你就算是完成了教养任务，可以放手了。

19岁以上 青少年天性教养的7个要点

在这一章中，让我们一起关注这个“具有使命感的年纪”吧，这种使命感是先天预设在青春期后期这些年轻人正在发展的大脑和身体中的。我们会谈论到，这种天性的发展将如何在19～25岁的孩子身上以特定的方式展露出来，不过，每个青春期后期的孩子和年轻的成年人都会有自己习惯的节奏和时间。你的某个孩子可能在19岁时就已经十分成熟，而另一个却可能在29岁还不能真正地找到自我，像朵迟开的花。以下是这一阶段你需要了解的7个要点。

第一，对这个年纪的人来说，多样性是**“新的常态”**。 你的孩子不再仅仅是社会潮流中的一个统计数据。他的大脑趋于成熟，现在能够“炫耀”来自遗传和家庭团队对他教养的种种成果。你的孩子已经准备好以他自己的方式去创新和生活了。同15岁的时候相比，他的大脑额叶现在总体来说已经和低层边缘系统更好地联系在一起了。15岁时的他还身处于数不清的激素、神经和社会压力之下，这些压力恰恰分散了孩子对生命和存在意义的充分思考，而现在他身体的各个方面都已经更好地整合在一起，而且他的整个大脑皮层也能更加清晰地专注于去探求“我是谁？”这个问题。

我曾接待过一位已经完全失明的先生和他的妻子，这个案例给了我极大的启发。“我们把他们培养成了他们本来的样子”，他们遵循着这样

一个理念养育了5个孩子。这5个年轻人中有两个人生活在其他国家，他们已经成为所在城市不同领域中的卓越人物。这对夫妇告诉我他们的养育方法："我们告诉每一个孩子，如果你能专注热爱之事，就一定会找到人生之路。每个孩子都有得意和失意的时候，但是他们都不会坐在原地琢磨他们是否能在生活中拥有一席之地，而是走出去寻找它。"

第二，年轻人仍在寻求家庭时间。　尽管这时候孩子们可能已经开始独立，但他们仍需要我们给予一剂强心针。他们会时不时地需要我们的帮助。和以往相比，他们可能需要更多地发展和我们之间的"成人"关系。最好能留神倾听这些年轻人自己的观点。《时代周刊》的调研显示，大部分青春期后期的孩子表示他们在最近一个星期和家人有沟通；近半数是通过电话或电子邮件的方式与父母沟通，39%的人说他们的父母对他们依然有着较大的影响力。

第三，这些年轻人还想在同龄人群体中找到能够替代父母职能的人，这是他们天性的需要。　他们已经离开了我们，成了各种各样的大人。他们通过逐渐独立的自我，实现各自与生俱来的人生。他们会找到能够给予他们帮助和挑战的同伴群体。在二十五六岁之前，他们会设定自己前进的方向，并且沿着这个方向坚持许久，此时的他们还需要多样化的社交资源。很多年轻人不上大学，他们需要的是与职业或情感相关的导师。这些导师可能会转变他们在青春期后期无所事事的生活状况，并且帮助这些年轻人找到自己的使命。

第四，年轻人既聪明又富有自我意识。　在调查中，当20多岁的年轻人被问到"你是否将自己视为成年人"时，有1/3的人给出了否定的答案。他们能够意识到自己在情绪把控和社交上的成熟度不足。说实在的，我们的孩子比我们当年更晚熟。

第五，忽冷忽热、凭兴趣做事是这个年龄段的常态。　即使到了青春期后期，大脑发育已经完成，我们在前面章节提到过的断开联结和挑战仍在继续：大脑还在尝试各种冒险行为，情绪反应和教养经历仍在塑造大脑对刺激的反应。更换男女朋友、调整工作和习惯在这段时期都是相对正常的，对性的尝试和对道德的实验在这个年纪也屡见不鲜。这些年轻人的实验性行为一般不需要担心，除非这样做存在危险或者纯属无聊。

第六，年轻人正在为毕生使命建立自己的道德观和伦理观。　父母和其他导师仍在向孩子传授价值观，但是这个年轻人在25岁时拥有的道

德体系和社会体系很可能会有别于你。当年轻人设定好自己的毕生使命时，作为父母，我们对后代道德体系和社会体系的判断不取决于它们是否符合我们培养孩子天性时所采用的标准，而是看孩子们现在是否已经形成了对自己有益的生活规则。这样的评价方式对父母有益，同时对父母也是一种解脱。如果孩子们还没有建立自己的道德观，我们需要保持关注并适当干涉。不过如果年轻人仍在继续寻找适合自己的道德体系，我们就应该为他感到骄傲。

第七，对所有年轻人来说，世间之事并不总是美好的。 很多年轻人的生活是危险的、孤独的、沉迷于社交媒体的、烦乱不安的。有些青春期后期的孩子并没有找到自己的道路，缺乏使命感；他们在我们的掌控之外徘徊，但是又没有任何目标；他们甚至憎恨我们，但是又觉得有权住在家里，享受着由我们付钱的各种社会服务。在我们中间，有不少父母为自己的孩子感到极度苦恼，这种感受吞噬着我们的心灵。如果你现在正面对一个身处危机中的孩子，或者他正处于非常困难的境地，你恐怕仍然需要考虑如何辅导和培养孩子，让他们的核心天性重回正轨。

19岁以上 男孩女孩的天性差异

当你享受和孩子相处的时光，并激励他们追寻自己的使命时，你会为青春期后期的男孩和女孩在成熟度和视野上的差异感到吃惊。脑科学发现表明，青春期后期男孩的大脑成熟比女孩晚很多。这只是男孩和女孩在人际交往、婚姻关系、职场甚至是完成人生使命等众多差异当中的一个。

男性大脑细胞的髓鞘化（**myelination**）时间较晚。 髓鞘是大脑细胞上的白色包裹层，它负责大脑不同神经中枢之间的信号传输。有些男性的髓鞘化过程与女性相比晚了不止几个月，而是几年。因此，尽管多样化的天性本身允许女性和男性中都存在“晚熟者”，但数据显示晚熟的男性居多。这种基于天性的教养理论解释了为什么很多男生在上大学前需要一个“间隔年”，让他们在进入高压的大学环境之前用一年时间去探索自我、参与劳作、成长并走向成熟。

男性的大脑在一天中仍会多次进入“休眠状态”。 他们的大脑一生都会这样，不过当大脑工作的压力增强时，这种休息状态对男性的大脑来说是很好的充电时间。在这个阶段，男性的大脑活动几乎是停止的。有趣的是，对年轻女性来说，并不存在类似的全脑休息状态。扫描显

示，大学时期女性的大脑总是在持续不断地进行供血。女性通常具备更强的多任务并行处理能力，即能同时做和说几件事，这种能力在青春期后期已经表露无遗，并会持续一生。

即使女性的大脑已经专注于一项任务中，它仍具备更强的焦点转换能力。　英国的大脑研究人员揭示，年轻女性可以立即转移注意力去处理一件突发事件，在生化物质的共同作用下，女性在“转移焦点”时会做出更安全的决策。年轻男性则更容易顽固地继续关注他们最初着眼的任务或重点，这样通常会带来更多危险。

女性的大脑倾向于用大脑皮层的语言中枢处理更多的情绪、感知和共情信息；男性的大脑则倾向于把这类信息传向脑干，激发更活跃的身体反应，同时很少能够把感觉、感动、共情和记忆中的微妙之处转化为语言。　这类“语言使用”上的区别会给他们婚姻的头几年带来不少困扰，女性总是试图让男性“多多说他们的感觉”，而男性则总想让女人“直截了当说重点”。

当你的儿子和女儿成长到这个年纪时，儿子的大脑灰质是女儿的6.5倍，女儿的大脑白质则是儿子的9.5倍。大脑灰质的作用侧重于“局部加工”，专注于单一任务并进行运算；大脑白质的作用侧重于“整体加工”，同时处理大脑多个区域的不同信息。

几十年来，我们的社会流行教养文化推崇消除男女就业差异。尽管男女之间的相同之处确实比父权文化认可的要多，男性能做的事女性大多也能做到，反之亦然。但大脑研究表明，20多岁的男性和女性会自然地被适合他们各自内在天性的不同工作吸引。明智的企业不会为两性的天性一较高下，而是会为两性不同的独特天性创造出和谐的工作环境。

根据性别不同，青少年对应激的体验和处理方式也有所不同。　当感受到应激时，雌激素比睾酮更能激活大脑中的神经元。当青少年成长到这个年龄，他们的神经递质通路已经完全成熟。因此，他们现在处理压力的方式基本就是与未来相同。女性的焦点常会从更重要的任务上转移开，这不利于她们对应激事件或谈话投入更多和更持续的“思考”，而是对这些状况感到懊恼不已。不过，有利的一面是她能更深切地体验到生命的情感奥秘。对男性来说，不利之处在于他常以简单的战斗或逃跑来面对应激，这使他不能耐心倾听，因此错失或回避了人际关系中很多重要的内容。有利的一面是他能更迅捷地解决更多的问题。在应对人际关系这方面，基于雌激素和睾酮的方法都是“正确的”，尽管社会潮流理

论一直企图论证女性在处理情感的方式上更胜一筹，但两者其实不分高下。

在青少年后期，男女青年都会建立起将要持续一生的社交网络，即“人脉”。 女青年会形成自己的社交网络和社交风格，这种体系会根据需要而不断扩展，这是由催产素推动的，在女性的体内这种联络情感的生化物质更多。尽管这个社交体系中的各种人物来了又走，但它仍会一直维持到女性抚养孩子的岁月。在这个阶段男性同样也会通过参加联谊会、运动队、组建乐队等方式建立人际网络。小到他们的核心朋友圈，大到竞争及挑战对手，都会在他们的一生中不断更新。同时，男性并不倾向于持续扩大他们的社交网络。30岁时，年轻的母亲可能有5～10个女性朋友来组成自己的社交体系，而年轻的父亲只有一两个值得信赖的男性朋友，其他就是运动和工作中一起挑战和磨炼自己的队友和伙伴。

在这个探索人生使命的年纪，性别差异对男女青年的影响极其深远，他们以后的生活会对这些差异一一阐释。当你的孩子成为成熟的男性或女性完全进入这个世界的时候，他们将会具有各自不同的梦想和需要。他们不仅会对世界说，“我正构建着重要的使命”，他们还会说，“作为一个男人（女人），我在寻找自我，书写使命，并为关爱这个世界做好准备，我认为世界需要我的关爱”。

试一试

要搞清楚你那青少年后期的孩子是否真的是无所事事。也许他只是“没达到你的期望”，可你又从未仔细研究过孩子正在发展的天性，说他的才能没得到发挥可能有点言之过早。你也许只是受到了社会流行教养文化的影响，认为孩子应该是怎么样的，而没有理解孩子到底是谁。多和认识孩子的其他家庭成员及朋友聊聊，听取他人的意见。看看孩子在找寻人生使命方面是否落后其他人太多，还是他根本没有找到自己的使命。

如果你确定你的儿子或女儿在虚度光阴，可以和你的孩子讨论、反思他的核心力量和弱点，哪怕遇到阻力也要坚持执行下去。如果年轻人不住在家里，这种反思可能会有些困难；如果年轻人住在家里，正好可以利用他参与家庭会议的有利时机来督促他寻找使命感。

不断引导你的孩子远离娱乐而投入工作，不论他认为这份工作有

多“差劲”或多“不值得他做”。记住，在这个阶段孩子内在天性发展最重要的目标之一就是经济独立和自食其力，尽管有时你必须通过威逼利诱才能帮他实现这一目标。

减少那些及时行乐的活动，比如电子游戏、玩电脑、看电视、吃零食和其他习惯。有位母亲告诉我：“反正无论如何我22岁的儿子都讨厌我，所以就算我在他的饮食、锻炼和交友这些事情上喋喋不休也不会损失什么。如果他不喜欢我的规矩想要搬走的话，那就让他搬走好了。”这种严厉的爱有时也是需要的，必要时得对孩子强硬起来。

努力结识孩子的朋友，了解他的生活圈子。在孩子能接受的前提下，与他保持最大限度的联系，若是他想完全切断和你的联系，你要力争反击。如果孩子和你住在一起，在家中见到他的朋友时可以主动和他们聊聊，试探着聊些细节。这是你的家，你仍是一家之主。

时常和这个年龄段的孩子谈论未来。为年轻人展现他未来的各种可能性；给他们讲述你在这个年龄的故事；激励他们去思考以下问题：我最擅长做什么？我是谁？我到这个世界是为了什么？我如何谋生，如何自食其力？

认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我

当你以基于天性的教养理念来培养这些高中毕业后的孩子时，他们可能已在大学就读或正在接受职业培训；他们也许正在打工以获取新的发展机会；他们可能正跟随某位艺术导师学习；他们可能正为经济独立而努力或已小有所成；他们可能已经成为独立的年轻人，对事业充满热情并且乐在其中；他们甚至已经结婚或正在准备结婚，也许已经让你抱上了孙子。作为青春期的延续，孩童时期的最后阶段充满了无限可能。当然，他们还是会让人担心，你的孩子永远都是你的责任所在。不过，你的家庭还是总会欢聚为孩子庆祝他们向前迈进、找到自我，并继续前行。

可是，也许你的孩子在这个年龄段成长得不如预期，不像你想的那样自力更生，也不像你或他们自己希望的那样能够调整好自己，他们还没学会如何挣钱来独立养活自己、过离开你的生活。现在你作为家长的重要职责就是要认清这个年轻人的需要。识别出孩子天性发展滞后的部分特别重要，尤其是考虑到有很多孩子非常晚熟。

下面这些故事中描述的问题也许和你的家庭情况有些相似。希望通过阅读这些故事能帮助你认识到你的孩子可能跟你之前想的不同，他们需要你“别太早放手”。

缺乏使命感的男孩

卡尔是一名大学生，他写道：“我是弗吉尼亚理工大学的学生，我亲眼见到很多男同学在浪费他们的头脑和才能。我认识的很多男生既乐于将他们的时间挥霍在玩电脑游戏上，又为课堂上的内容感到困惑挣扎。我看到，在大学男生中这种骄傲自满和缺乏雄心抱负的现象已经成为趋势。”

萨姆的孩子已经23岁了，他写道：“我儿子的大多数朋友都和他一样，消极，对结婚不感兴趣，对努力工作挣钱养活自己也不感兴趣，目光短浅。他高中时代的女同学很多都上大学了，而他高中时的那些男性玩伴们现在都成了厨师、机械师和仓库管理员。我并不是说这有什么不妥，但这些男青年损失了太多的可能性。我不明白他们的雄心壮志都到哪儿去了。”

阿尔巴是两个孩子的母亲，她写道：“我的朋友有4个儿子。她和丈夫都是专业人士，你会认为他们的儿子们应该是积极上进、大学在读、过得很不错的那类孩子。但4个男孩中有3个都在混日子。他们在快餐店打工，总惹麻烦，对提升自己的事毫无兴趣。这太让人心碎了。上学的时候，他们都曾沉迷于药物。作为一个男孩的母亲，我很为这些男青年的状况感到担忧。”

每年我都会帮助一些男孩和他们的家庭设计课程，以期对他们的人生产生深远的影响。从整体上看，男孩的表现没有我们制订计划时期望的那样好，究其根本，也正是我们每个家庭、每个人都应当始终以天性为本培养孩子的原因。我们不能坐等整个教养文化赶上来。尤其是很多青春期后期的男孩，其天性并不为我们的文化所理解，受社会潮流引领着的影响，我们盲目相信男孩们是有优势的，男孩们很好，我们的教育体系是为成就男性而设立的。

试一试

如果你的儿子没能表现出应有的成熟度，那么你需要加以干涉：

◎适时采用医学治疗。向那些在人类生物学、男性问题和男性生理学方面受过训练的咨询医生和心理学专家求教，必要的话应采用医学治疗。如果有专业人士对你说你儿子有医学或临床方面的问题，则需要考虑给他做一次脑部扫描。

◎让你的儿子做个神经心理学的测试。也许在13或16岁的时候，你的儿子不会相信他有“大脑问题”，不过他现在到了21岁，可以完成神经心理学的测试或者扫描，之后他应该更容易通过配合服药或一些先进的治疗手段来帮助自己。

◎找找有没有其他可替代的解决方案。媒体成瘾、滥用药物、缺少大脑所需的基本营养、过敏等问题都可能是你的儿子缺乏动力、无法集中精力的元凶。如果用医疗方式无法很好地解决问题，继续尝试其他方法。如果药物不起作用也不要放弃，继续去探索适合这个男青年天性成长的方法。

◎善用另一位家长。如果之前激发男孩活力的工作主要是由母亲来承担的话，现在是时候让父亲每天参与其中了。父亲能够迫使儿子“抬起屁股”做一些特别和持久的事情，到父亲上班的地方和他一起工作、不带任何电子产品去野营、一起去海外旅行等，做一些能够让男孩子逐渐“启动”成长为男人的事。

◎善用父母以外的家长。我帮助过的一个20岁的男青年，他缺乏动力，没有生活目标和意义。他送过比萨，因为表现不好被辞退，找了另一个工作后又被辞退。我和他的家人沟通时，他的父母想起他从小就喜爱下厨。他的叔叔和婶婶在另一个城市有一家餐厅，于是他的家人安排这个缺乏动力的男孩去叔叔的餐厅里打工。6个月之后，通过种种尝试，他最终通过在叔叔的餐厅帮工这个办法长大成人了。

◎减少电子游戏和各种电子产品刺激物的使用。如果缺乏动力的青年在外居住的话，这种做法几乎是不可能实现的。但如果他在家里，你可以加强控制。他必须做家务、做事、挣钱、履行道德和家庭义务才能换取玩游戏的时间。要记住，当你的儿子玩游戏并沉浸在获胜的喜悦中时，他会感觉他这一天已经“有了点成就”。他确实得到了电子化的、虚拟的成就。但在真实的生活中，他什么也没做。若想让他回归真实生活，就要让他的大脑明白他不可能永远生活在虚拟的成功中。

◎让他通过为这个家和家人所做的一些工作得到钱。将工作与报酬联系起来可以让他清楚地感受到未来，从某种程度来说，他的收入决定了他的价值。对于那些责任感过重的青年，我们会说：“做点开心的事好不好？放轻松。”而对那些缺乏动力的青年，把他“做的事”和“收入”关联起来是极为重要的。

◎为你的行动计划设置时间期限。例如，如果你缺乏动力的儿子现在19岁，你们商定好用一年的时间来完成一些重要的任务，然后他就要去接受高等教育。在他的青春期阶段，你要确保为他提供目标并逐步帮他实现。

悲伤迷惘的女孩

当然，缺乏抱负和使命感的不只是男青年。

23岁的卡丽告诉我：“我试过在大学或校外寻找自己的位置，但我找不到。我去参加工作，但我感到很无聊。我去做过心理咨询，因为我不知道自己出了什么问题。周围的人都成功了，我觉得自己很笨。”

卡丽的母亲附和着她的评价：“卡丽在任何事情上都无法长时间专注，她缺少抱负，不管是在学校还是在工作上。我们带她做了抑郁症和注意缺陷多动障碍的检查。药物治疗对她有些帮助。但医生说没有证据证明她有任何心理异常。我觉得卡丽最终的退路恐怕无非是早早嫁人了事。她是名副其实的晚熟型。23岁的她刚开始学习挣钱、理财和支付账单。我想她会在家里住很长时间，但我就是不明白她到底怎么了。”

盖尔（与我妻子同名）是一位物理学家，同时也是3个孩子的母亲，她在信中写道：“如果你认为如今在学校系统中只有男孩受折磨，那你就错了，女孩的情况也一样糟糕。唯一的区别是女孩比男孩适应得更好，因为她们更听话。但是，我的女儿们前进的每一步我都要全力以赴。我让她们留在那些能激发她们雄心壮志的老师的班级里。我得奋力争取帮助她们走上科学的道路。女孩们总是被教导要好好模仿他人。因此在进入大学后，她们还在模仿，尤其是在科学领域。如果她们只是社会教导出来的复制品，她们怎么可能有志于成为引领众人的榜样呢？我看到自己的女学生们仍然停滞不前，她们很想走出困境尽快出发；而我的女儿们太过独立，她们在学校和大学的体系内也很难找到自己的位置。”

很多年轻的女性还不是真正的成年人。她们中的绝大多数还不曾拥有成人的使命感，缺乏使命感对她们来说是一种隐蔽的压力源。她们缺乏与年龄相称的完整自我，因而难以找到自身的价值。她们坚信“社会体制”的许诺，努力从社会体制和引领潮流的大学中寻找着自我，她们早婚，打着零工，但是从心底里感到悲伤或迷惘。

试一试

你可以尝试下面这些办法来帮助无所事事的女孩。

◎采用我们之前针对缺乏动力男青年的药物、临床等方法，但要确保健康专家受过女性生理学方面的训练。要知道，很多医生在接受医学和心理学训练时并不一定受过女性激素生理学、女性大脑发展及女性问题的训练。与健康专家见面谈谈，以确定他所实行的药理学、神经学、心理学方法甚至替代疗法方案能够适合你女儿的天性。

◎帮你的女儿寻找压力管理课程和互助小组。我发现那些自我发展方面明显陷入困境的青年女性经常会把自己置于压力之下：不只是她们在职业培训和大学教育中感受到的压力，还有来自内心的长期的自我贬低，以及那种不如意和失败的感受。她们总是说：“压力让我成长，我喜欢它。”的确，对一些年轻人来说，压力是对其天性评估准确，并引领他们走向成功；但对青春期后期压力缠身的女孩来说，这种说法往往是她掩盖慢性应激症状的面具。

◎帮她与两三个能鼓励她的老师和同伴建立起密切的关系。这些人需要对你的女儿不吝赞美，夸赞她特有的才能和为人之道。现在正是时候有针对性地给她们加油打气，对她说“那件事干得漂亮”这类鼓劲儿的话。这些老师和同伴可能也会对她说：“你确定想做这件事？这难道不会背离你的初衷吗？”或是说：“你确实想和这个人发展关系吗？他会对你有帮助吗？”如果在你女儿的生活中能与两三个这样影响她并且值得信赖的朋友常年相伴，那么这将会帮助她实现自我。

◎帮助她学会建立现实中的和可以自我满足的关系。由于催产素和其他生化物质的作用，青春期后期的女孩倾向于“借他人之力影响自我”。这种天性的影响往往使得青春期后期的女性需

要和一名或多名男性保持密切关系，这样她们才能感受到自我的充实和成就感。如果你女儿正和一个能帮助她发展自我的人在一起，他对你女儿相当不错，让她内心的宝贵品质能够在他面前不断成长，那你就不应该对她加以干涉。她在走自己的路。但是如果她一直和不合适的男性保持关系，遭受拒绝，并因此饱受抑郁之苦，她极可能是落入了影响的怪圈，这是一种人际关系慢性应激带来的无意识反应，可能会阻碍她走向成熟。要是你在女儿19岁或之后发现她表现出这种行为模式，就需要向专业人士咨询，并一起制定出干预方案。

我把能帮助这些年轻人的资料和建议按性别分类，是因为他们的需求在一定程度上是与性别相关。到20岁、22岁或25岁，他们早已不再是孩子或青少年，而是青年男女了。要想成就完满的自我，并把核心天性中的宝贵财富带到他们未来的家庭中去，他们不仅要以人类和个体的身份来定义自己，还要以男人和女人来定义自己。

与此同时，我们可以做一些有益于年轻人的事，这些事也应该从年轻人的核心天性出发。

- 鼓励旅行。　条件允许的话，为你的孩子支付一次旅行的费用，让他筹备一次两三个月的旅行，顺其自然地感受生活。特别鼓励他们去祖辈生活过的地方，到他的家族发源地去看看。帮助年轻人回到他生命的本源，这有助于他走向广阔的未来。
- 无论他们之前如何，都鼓励他们接受教育和出门工作。　别再假设只有一种工作适合这个年轻人，跟他一起不断寻找适合他核心天性的工作和教育机会。
- 鼓励经济独立。　一位23岁大学毕业生的母亲告诉我：“我和我的丈夫约翰眼看着儿子在买车时做了错误的决定，我们提醒过他，但是我们知道让他感受到自己在经济上的独立非常重要。他拒绝了我们的帮助，我们也就静观其变。我们发现他买了一辆需要多花2 000美元维修的车，不过另一方面，这次经历让他成长。他完全靠自己挣了2 000美元并按自己的意愿去支配这些钱。这件事确实让他长大了。”

经济独立确实可以成为孩子天性发展过程中的里程碑。父母应以孩子需要的一切方式去鼓励他在经济上自食其力，尽管这在短时间内可能意味着对他的折磨，这对你也同样是一种折磨，因为你要眼睁睁看着整个过程发生。

●帮助你的孩子寻找适合的导师并去当学徒，不管是工作还是求学。　　尤其是这个年轻人在群体中接受过多刺激的情况下，让我们看看他身上有什么“天分”，什么样的师父能引导这个困惑的年轻人绽放出自己的核心个性。整个人类历史之中，年轻人都是通过导师的眼界和指导来学习寻找使命的。

●深入探讨“你是谁？你想做什么？”　不管是男青年还是女青年，即使他或她已经很积极地面对自我，也很适应自己当下的状态，我们还是需要和他们深入地聊聊关于“你是谁？你想做什么？”这类问题，这样的对话很重要，也很美好。每个年轻人都在问自己这些深刻的问题，他们都希望能在一生中找到这个问题的答案，虽然他们需要的时间比父母预期的更长一些。

热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

同上一代人比起来，现在的年轻人比我们预想的要晚熟很多年。到处都能见到很多晚熟的男女青年，人们经常问我“真实的人性是否正在改变？”这类问题，言下之意通常是：“孩子们需要等待这么长时间才能长大成人、自食其力，到底是好事还是坏事？”

这两个问题的答案非常有趣，既是肯定的，又是否定的。和之前一样，问题的答案取决于这个孩子本身的天性，当然也有一些社会因素和人类天性的新趋势在起作用。

●几十年前，女性结婚年龄的中值是21岁。她们在22岁生下第一个孩子。如今，女性结婚和生下头胎的年龄中值都超过了25岁。从经济学的角度来看，这显示女性从早婚中解放，转而进入了职场，这也显示出社会化成熟时间线的延伸，其中

一部分得益于人类寿命的普遍延长。

- 如果你的孩子“开窍晚”，他个人责任方面的晚熟可能与学校和家庭体系中的问题相关联。一项新的研究显示，在美国，50%以上的4年制大学学生和75%以上的两年制大学学生缺乏完成复杂文化活动的能力，欠缺对文字作品的理解能力和在现实生活中运用数学的技巧。大多数20岁出头的年轻人还在花时间补他们小时候没学到的知识。

- 大量承受着慢性应激的儿童和青少年长到20岁出头时会被临床诊断为抑郁症。没人知道究竟有多少这样的年轻人，但若是你认为抑郁可能导致孩子成熟较晚，那么你所面临的将是一场与生理化学物质的恶战，需要动用药物治疗和其他干预措施。只有打赢这场战斗，孩子的抱负、使命、目标才有可能实现。

- 很多孩子在经历过儿童期的慢性应激之后终于可以“稍做喘息”。他们在儿童期经历了父母的离异、负担过重和学业失败，的确需要停下来喘口气。他们需要延长自己的青春期来为自己充电。他们在家里住得更久，需要我们在情感和心理上提供更多帮助才会完全长大成人。

- 很多孩子都缺少一个隆重的成人礼，这种仪式能让孩子自然而然地开始走向成熟。成人礼的缺失让他们仍在使命感、团队精神、人生价值和自我牺牲之路上漫无目的地游荡。相比于自己的祖先，他们在自恋的青少年阶段停留得更久，原因在于他们没能在精神上和心理上以积极的方式度过他们的青少年时期。此外，社会潮流文化让他们沉迷于消费主义、娱乐以及毫无目的的生活，只有用父母和自己的钱在年轻人的娱乐项目上消费时，他们才有所谓的“目标”。

- 很多年轻人不再参军，特别是男性。对他们来说通过军队系统迫使自己成长的做法也已经过时，以至于他们不清楚在我们的社会潮流文化中该如何成长。

- 坦白地说，很多年轻人过于沉溺于社交媒体了。他们把太多的时间用于生活在虚拟人物的任务指示中，这使他们误以为自己也有了使命，或者自己根本不需要使命，因为他们从窥探他人的生活中获得了乐趣。对他们的大脑来说，他人的生

> 活是活灵活现的，同时非常重要，这些消极刺激占据了他们的每一天。尼尔森媒体研究公司的研究发现，甚至连大学生平均每天都要看上3小时41分钟的电视节目。

如果你有个开窍晚的孩子或者一个“起步艰难”的孩子，你确实要让这个年轻人多花一些时间从童年的慢性应激中重新振作起来；你可能需要通过医学手段或在其他方面对他进行干预；你可能需要让他去旅行或强迫他去工作；你可能需要让他跟随一个或几个父亲型或母亲型的导师去做学徒。我们在本章中提到的所有办法对他都是有帮助的。

我认为最有帮助的就是确保这个年轻人的身边有个家庭团队，用一两年时间来帮助他发现和认识压力，而不只是逃避压力。帮助他真正找到生命中的使命感，而不只是最低限度的生存，从而让他茁壮成长并拥有他这代人专属的责任和欢乐。

智慧实践

孩子的天性，父母的使命

> 每个青年都是这个世界的恩赐，不管他们经历了多少积极和消极的应激，他们都期待着成功。
>
> 我希望你永不放弃，始终帮助你的孩子专注于使命感。昔日的小宝宝已经长大成人，当你看着你的孩子带着他与生俱来的核心天性进入这个世界，或挣扎纠结、或大放异彩，我希望你能始终铭记孩子出世赋予你的活力和使命感。看着他们的眼睛，培育他们的天性。当你的孩子走到青春期后期，已经能自己独立做出大部分决定的时候，我希望你能感觉到你的家庭在成长，当孩子走出家门告诉你，“我已经找到方法，也准备好去做我生命中必须做的事了，我会带着希望和幸福感生活下去”，这时的你一定会感受得到他们的成长。

有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放

我们中的一些家长是幸运的，他们按照孩子的个性和与生俱来的核心天性去培养孩子，使孩子得以按照个性健康地发展，这是可贵的财富。在为人父母的旅程中，我们每前进一步都聆听着孩子的召唤，付出行动和耐心，让他们能以自己的方式和步伐成长。

当你读完这本书，掩卷沉思孩子未来的成年生活时，我希望你能够在你的养育工具箱里添上科学和基于天性的理论。我想，在接下来的10年里，你将看到更多的科学研究不断涌现，帮助我们更加优质高效地培养孩子。

教养方式在我们最近这几代已经发生了许多改变。30年前，人们认为科学只能为家长提供新的医疗器械和医疗手段。10年前，人们认为技术可能是家庭生活的万能灵药，创造最好、最新的食物、产品、学习设备和发展工具，甚至还能为孩子和家庭之间提供社会选择。现在我们知道，科学可以给家长提供的远远不只是技术和药物。因为技术不仅可以延长寿命，也可能会毒害生命。

30年前，我们多数人都没有认识到社会在养育孩子时所施加的慢性应激，而现在我们认识到了这悄然无声的变化。我们能看到大批孩子经受着药物治疗、学业失败、逃学离家甚至犯罪等痛苦。我们看到孩子们在孤独中呐喊，他们想要得到家人们最基本的关注，想让自己的核心天性得以释放和表达。

作为秉承基于天性理论的家庭治疗师，我自己走过的旅程也让我不断采纳关于儿童发展的新观点，不断修正我原来的观点。最终，深入审视孩子的内心，并从他们身上了解他们的真正需求，这种延绵不断的渴望始终激励着我和我的孩子们。

我希望这本书也能帮你看到自己孩子的内心，为你提供一些读书讨论和社会变革的模板。我们必须运用一切资源对抗慢性应激给孩子带来的伤害。

孩子的天性是因你而得到培养，与此同时你也滋养了自己的天性，

这是无与伦比的人生体验。我们遵从自己的天性给了孩子生命，并永远珍爱着他们，如果我们能帮助孩子成功塑造了自我，一定会感受到那种永存后世的圆满。

附录**A**

基于天性的家庭养育**10**原则

1. 每个孩子出生时都带有一个生物心理模板，该模板要求家庭和社会对孩子进行与其生命阶段相匹配的养育，以便管理遗传脆弱性，并帮助遗传信息得以表达。
2. 天性通过协调、支持和挑战的养育原则来驱动基因表达。因此，与生俱来的天性和后天的教养并不矛盾，而是完全互补的。
3. 儿童发展最持久的成功模式是一种自然友好的适应模式，而不是一种社会等级模式。前者使得每个孩子都能得到适应挑战的支持；而后者，成功只能由“尖子”来定义。
4. 当父母、社会的影响或活动的目的是培养健康的孩子，那么无论文化背景如何，孩子都能从父母那里得到足够的安抚，并将社会给予他们的优势最大化。
5. 基于天性来实施教养的家庭可以认识到人类的本质是多人养育而非单人养育的，尽管父亲或母亲深深地爱着自己的孩子，但仍需要配偶和其他导师来确保孩子的核心天性得到充分的发展。
6. 在基于天性实施教养的家庭中，共生的婚姻关系是至关重要的，这意味着父母的天赋和资产的结合，这样的婚姻关系从长远来看是受到鼓励和保护的。父母之间对等、互补但不一定相似的养育方式正是共生婚姻关系的产物。
7. 想要培养孩子的天性，我们需要对其不断发展的天性需求给予循序渐进的关注。每长大一岁，孩子对天性的适应就需要家庭和社会做出新的改变。
8. 性别概念（gender typology）是培养每个男孩和女孩天性的关键，关于性别的刻板印象则不在此列。男孩和女孩、男人和女人本质上是不同的，但无论是我们的家庭还是世界，男性和女性的不同天赋都极具价值。
9. 综合心理学（integrative psychology）与统一心理学（uniform

psychology）不同，而我认为前者更有价值。前者认为人类是多样化的，因此每个家庭都必须看着每个孩子的眼睛，寻找带有需求和关注的特定信号；后者则追求一种能适用于所有孩子的“神奇疗法”。

10. 性格和道德的发展，以及精神上的反思和欢乐的时刻，对促进每个孩子的天性充分发展而言至关重要。

附录**B**

孩子的核心天性观察问卷

从孩子出生到25岁，《核心天性教养法》一书为你提供了许多极具实用性的问卷，可以满足你对男孩和女孩的教养需求，这些问卷也可以帮助你更深入地了解自己。孩子从父母那里继承的基因、得到的教育，到底给他带来了什么？这个深刻而极富启发性的问题正等待着我们去解答。

我希望你在阅读这本书的过程中，可以喜欢上使用这种观察问卷的形式，同时，我也希望你发现，在你满足家庭中的个人需求时，这些问卷可以起到非常关键的作用。

这份观察问卷不仅适用于各个年龄段的孩子，也适用于你自己。在观察包括你在内的大人和年龄较大的孩子时，你可能会对自己的回答更加肯定，但我希望你在观察学步期孩子时也能有所收获。开发这一问卷时，我已经请很多和你一样的父母帮我创造了许多独一无二的“术语”，我希望这些描述能够引发你的共鸣，或者至少作为你关注核心天性的一个起点。

如果你只有一个孩子，那么你现在就可以在这份附录中使用这一问卷。如果你的孩子不止一个，或者你想为自己或别的孩子保留一份干净的问卷副本，那么你可以在开始前复印几份，我非常建议你为自己和配偶填写这一问卷，然后再为自己的孩子填写。

这份问卷中没有打分这一环节，因为它并无意于为你或你的孩子贴上某种标签，或者将你们归类于某一群体。在使用这一问卷的过程中，你只需要通读所有选项，然后回到问题本身，勾选出与你、你的配偶和你的孩子最为匹配的一项。千万别忘了，对于那些正在成长和经历人生的孩子们来说，他们的自我和行事风格是多样的，其中很多都只是转瞬即逝的人生阶段。在填写这份问卷时，多关注那些你在很多年前就意识到的性格特征，而不是那些一闪而过的念头。

随着你完成这份问卷中8种类型的问题，你会发现自己的选择散落在不同的类型里。每一个人的性格特征都是多姿多彩的，无论是孩子还

是大人。据了解，父母们普遍会在3～5个类型里勾选5～6个答案。因此，尽管你在8个类型里都做了勾选，依然会比没有填写问卷前更了解自己孩子的核心天性，以及主导孩子核心天性的是哪个类别。

其中一些性格特征在孩子的核心天性中可能并不占据主导，但你也会感到恍然大悟，意识到是什么性格特征在主导你的孩子，而什么性格特征没有影响到他，这会给你带来一种别样的轻松。那些不占据主导的性格可以帮助你摆脱繁忙、散漫、大包大揽的育儿方式，帮你在育儿方式上做出更自由、更有价值的选择。

我们制定纪律和社交政策，我们对学校教育做出决定，我们帮助每个孩子找到自己独特的人生目标，所有这些都取决于我们选择的机遇和活动，我们对这些机遇和活动所做的判断，不仅取决于我们的孩子是谁，也取决于我们的孩子不是谁。

特别提示：为了帮助你使用这份问卷，我在一些陈述句中用黑体强调了一些关键词。另外，为了避免在问卷中出现“他／她”，我在其中选择了“我”这个词。在你自己使用这份问卷时，不需要对语言做出调整，当你的填写对象是你的孩子或其他人时，则需要将“我”替换成对应的名字。

1. 表达型孩子

- ☐ 在与人辩论或社交活动中，我的语速 很快。
- ☐ 我从小 就非常喜欢读书，我的阅读速度也比身边的人快。
- ☐ 我的感触通常可以在脑海中转化成语言，而且在回应别人时，我可以在头脑中看见那些词语 。
- ☐ 我喜欢记笔记，喜欢去图书馆，喜欢在网络上检索信息，收集大量的文章来阅读 ，而且喜欢听别人的故事。
- ☐ 我喜欢安静地坐着 ，读书。
- ☐ 在与人交流或发生冲突时，我可以很快地表达自己，也知道应该对对方说什么。

2. 数学型孩子

☐ 通常，或者大多数时间我都非常喜欢数学课，而且在学习数学时非常努力 。

☐ 我通过数字或高难度的逻辑模型思考 ，有时候结合两者进行思考。

☐ 我在语言方面有些吃力，但是可以很好地理解符号和图标。

☐ 我喜欢拼图、星座、计算机语言和一切指向清晰模型的事物。

☐ 我更倾向于线性和逻辑排序 ，而不是情绪和感受。

☐ 在与人交流或发生冲突时，一旦有大量的词语涌入耳朵或者有人要求我做出快速复杂的语言应答时，我感觉有些吃力。

3. 幻想型孩子

☐ 小的时候我特别喜欢观察物品移动 ，比如手机画面。

☐ 长大一些后，我喜欢积木、手推车、棍棒之类可以供我移动的物体。

☐ 我喜欢地图、地球仪和天文图，我喜欢画画 、拍照、玩电子游戏。

☐ 涂鸦的时候，我会以图形和图案为主，不会用太多的文字。

☐ 坐在咖啡桌前，我倾向去看那些以图片为主 的杂志。

☐ 在与人交流或发生冲突时，我无法快速地组织语言。

4. 运动型孩子

☐ 我喜欢运动，无论是参与或观看都非常有兴趣，我经常进行大量的锻炼 。

☐ 人们说我非常好动 ，我总是坐不住，会摆弄手里的铅笔，一时半会儿都无法安静下来。

☐ 在四处走动的情况下，我可以更好地学习，举个例子，如果我能快速行进或者伸展身体， 我就可以更好地阅读、倾听或完成某项

测验。

- ☐ 我喜欢搭建模型，而且喜欢用具体的实验来解释事物。
- ☐ 我非常喜欢借助肢体语言 或手势来说话。
- ☐ 在与人交流或发生冲突时，我倾向于用身体来做出回应，比如走开、摔桌子或者把手边的东西扔得到处都是。

5. 音乐型孩子

- ☐ 我经常自己哼唱或者敲打桌子，而且我常常感觉自己的脑海里有音乐一样的节奏 在流动。
- ☐ 我或许希望从事与音乐相关的工作，或者至少将音乐作为一个非常重要的爱好。
- ☐ 音乐、声音等听觉上的刺激 可以让我更好地完成工作、记忆、创作、写作或者家庭作业。
- ☐ 我非常乐意思考我在做的事情，思考我正在修理或发明的东西是如何与其他事物融为一体的，就像思考我听到的那些声音是怎么有序融合的一样。
- ☐ 我喜欢物理、宇宙、科幻小说 和折中主义，我喜欢在头脑中演绎宇宙的运转。
- ☐ 在与人交流或发生冲突时，我可以很好地辨识语调，并且会被他人的语调冒犯，即使对方可能没有意识到自己做了或者说了什么伤人的话。

6. 同理型孩子

- ☐ 我非常容易相处，是一个能和很多人都相处得来的人。
- ☐ 人们说我善解人意 、直觉力强，而且善于倾听。
- ☐ 我非常享受与人结交、会面和相处的过程 ，并且认为过程比目标和结果更重要。

☐ 当遇到人际交往方面的问题 时，人们倾向于找我倾诉并向我询问建议。

☐ 有时候我不是那么笃定和自信，人们认为我比较容易服输。

☐ 在与人交流或发生冲突时，我会努力取悦对方，甚至会主动避免与人发生冲突。

7. 自省型孩子

☐ 我喜欢独立工作，或者最多和另外一个人一起工作。

☐ 通常，我不太参与团体性质的体育项目 。

☐ 如果和很多同龄人待在一起，我会感到焦虑，甚至恐慌。

☐ 我在自己的社交圈子里会感觉比较舒服，比如和父母在一起，和其他人在一起就不会那么自在。

☐ 在和我无关或者比较无聊的事情上，我需要更多的帮助才能保持兴趣 。

☐ 在与人交流或发生冲突时，我通常比其他人更加沉默 。

8. 感性型孩子

☐ 我喜欢各种各样的手工艺品，喜欢在户外进行的活动，或者在室内进行户外类型的活动。

☐ 小时候，我经常玩各种布娃娃和其他柔软、让人愉悦 的物品。

☐ 我喜欢画笔和各种色彩，颜色的搭配对我来说非常重要。

☐ 我喜欢自然、鲜花和园艺，尽管身处钢筋水泥的城市，我依然喜欢散步，并且留意身边的环境 。

☐ 当我想要获得或者购买某件物品时，我更喜欢通过触摸、感知和观赏来确定它适不适合我。

☐ 在与人交流或发生冲突时，我会仔细研究他人的面部表情和肢体动作，在理解他人发出的非言语信号方面，我比别人更敏锐。

当你做完这份观察问卷之后，不妨和你的家人讨论一下，或许你会说："我认为我儿子／女儿在音乐、表达和运动上非常突出，我该怎么做，才能帮助他／她将核心天性里的这些部分更好地展示出来呢？"《核心天性教养法》正是为解决你的这些困惑而写的。或许你会说："我的儿子／女儿在运动、自省和感性方面表现突出，有没有什么活动是最适合他／她的？现在同时参与了5种活动是不是有点多？到底哪一样才是这个孩子应该集中精力去做的？"《核心天性教养法》将会帮助你直击孩子的内心所需。

随着你对孩子核心天性的不断了解，你可能会情不自禁地发出这样的感叹："我就是一个同理心强、感性又擅长语言表达的人，我的孩子是如何拥有这些性格特点的？""我喜欢音乐，空间感很强而且热爱运动，这些特点在我的孩子身上竟然一模一样！"这样的情况不胜枚举，而且答案众说纷纭，但是随着我们对自我和孩子的理解逐渐加深，我们会找到真正的答案。

这一观察问卷所依据的理念，以及这本书中所使用的信息和其他问卷，它们所指向的最终目标，并非是给你自己或你的孩子贴上某个标签，而是帮助我们理解那些让孩子们得以成功和成才的核心天性，帮助他们摆脱标签，在现实社会中走向成功。

本书不只对各类人格做出了详细说明，还包含很多涉及学习方式的理论及科学评估的办法，这些都将为你所用。书中涉及和参考的理念包括以下这些：

- 多元智能理论（**Multiple Intelligences**，简称**MI**）。
- 迈尔斯-布里格斯人格类型测验（**Myers -Briggs Type Indicator**，简称**MBTI**）。
- 明尼苏达多项人格测验（**Minnesota Multiphasic Personality Inventory**，简称**MMPI**）。
- 大脑类型清单（**Brain Type Inventories**）。
- 荣格人格原型理论（**Jungian Archetypes as Personality**）。
- 美国探索研究所的发展性资产理念（**Search Institute's Developmental Assets**）。

你可以通过网络了解上述理论，也可以通过书籍和网站进一步学习相关理论。

致谢

《核心天性教养法》这本书得以出版，绝不是我一个人的功劳，而是有赖于一群人的贡献，他们的梦想以及他们对孩子的期待成了这本书的写作素材。

书中有非常多的家庭案例，也有一些专业人士从业期间遇到的故事，这些案例和故事对我们大有助益，我非常感谢每一位向我分享故事的人，没有他们，这本书将无从谈起。尽管为了保护当事人的隐私，故事中的一些人名和生活细节已经做了处理，但这并不妨碍他们都在传达一个信息：一场社会性的变革正在袭来。关注并保护每一个孩子与生俱来的核心天性，正是这场变革的前奏。

负责出版这本书的编辑团队对这本书提供了非常专业的帮助，乔西-巴斯出版社（Jossey-Bass）的编辑艾伦· 林兹勒（Alan Rinzler）已经与我共事15年了，他为我提供了清晰而明确的编辑视角，我非常感谢他的付出。在他的身边还有非常多优秀而专业的编辑如珍妮弗· 温策尔（Jennifer Wenzel）、卡罗尔· 哈特兰（Carol Hartland）、米歇尔· 琼斯（Michele Jones）、苏珊· 杰拉蒂（Susan Geraghty）和塞思· 施瓦茨（Seth Schwartz），感谢大家的努力，也感谢德布拉· 亨特（Debra Hunter）和保罗· 福斯特（Paul Foster）对我工作的信任。

我还要特别感谢我的律师兼代理人坎迪斯· 富尔曼（Candice Fuhrman）。他是我在出版界遇到的专业人士之一，同时，他也是一位父亲，书中与儿童相关的内容不仅可以作为专业文献，而且也可以造福于社会。

在这本书的写作过程中，古里安研究所的工作人员提供的帮助是至关重要的，这得益于执行董事凯茜· 史蒂文斯的有力领导，以及帕特· 克拉姆（Pat Crum）、唐· 史蒂文斯（Don Stevens）、米蒂· 佩德拉萨（Mittie Pedraza）和马西娅· 沃森-希尔顿（Marcia Watson-Hilton），以及我们认证的培训师的大力协助。

古里安研究所有一群致力于帮助家庭、学校、工作场所和社区获得良好发展的专业人士。正是由于这些专业人士在工作和培训中与人们广泛接触，本书才能够以非常多样化的家庭和社区群体为对象来重新写就。凯茜· 史蒂文斯不仅对于社会做出了巨大的贡献，对这本书而言一

样不可或缺。凯茜，谢谢你所做的一切！

因为有了这些员工的支持和认证，这本书才能够重新选择一些科学观点，如果没有大学学者、学术研究者和记者提供的帮助，这是不可能实现的。他们提供了具体建议、科研信息和个人经验。我深深感谢医学博士丹尼尔· 亚蒙、哈罗德· 科普洛维茨、朱迪思· 克莱因菲尔德（Judith Kleinfeld）博士、医学博士斯科特· 霍尔茨曼（Scott Haltzman）、医学博士霍华德· 舒布纳（Howard Schubiner）等人，也非常感谢古里安研究所顾问委员会和玛丽· 雅各布斯（Mary Jacobs）。

没有他们的科研信息、指导和批评，基于天性的教养理念对人们的日常生活而言不具备足够的借鉴意义。

最后，我要向为本书出版献计献策的家人们致以谢意。我的妻子盖尔、我的女儿加布丽埃勒和达维塔，以及家人菲尔、帕姆，还有我们的大家庭和社区的朋友们使这本书的理论和实践策略成为可能。他们对我极具耐心，给予我批评和支持，我希望用语言在本书中传达我们对孩子的爱。阅读本书，你将得到一个由研究人员、家庭成员和朋友组成的人性化团队的支持，我希望这为你的人生旅途和教养过程带来鼓舞，帮助你收获成功和快乐。

“如果我们想看到多姿多彩的文化，我们必须认识到全人类的潜力是无穷的，我们要建立不是一个独断专行的社会，而是一个所有人都能发光发热的社会。”

——玛格丽特·米德

“跟着孩子走。”

——玛利亚·蒙台梭利

引言　和孩子的天性捉迷藏

1996年，我在《男孩的思维方式大不同》一书中，初次使用了“基于天性的教养”这一术语。借助神经生物学这样的自然科学学科研究，我将其发展为用于探索儿童发展的哲学工具。因为我是哲学家，并非科学家，所以大量阅读和研究神经科学的文献资料对我来说非常必要。这一需求促使我对很多新兴学科保持着多元的看法。我在亚洲生活的童年经历以及成年后在欧洲和中东地区的经历进一步促使我转向了这一研究方向。我很喜欢寻找来自美国以及世界各地的科学研究文献资料，其中一些在这本书中也得到了体现。

保罗· 汤普森的研究成果参见：

Nicholas Wade, “Scans Show Different Growth for Intelligent Brains.” *New York Times* , Mar. 30, 2006.

01　别让社会流行教养文化伤害孩子

生活中的压力与慢性应激让孩子筋疲力尽

马里兰大学医学院的压力研究还可参见：

Michael Craig Miller, “The Dangers of Chronic Distress.” *Newsweek* , Oct. 3, 2003. The Michigan Healthy Start Survey, 2005. The Regents of the University of Michigan, Ann Arbor, MI 48109.

David Elkind. *The Hurried Child* . (3rd ed.) Cambridge, Mass.: Perseus, 2001.

Jane M. Healy. *Failure to Connect* . New York: Simon & Schuster, 1998.

T. W. Myers. “Kinesthetic Dystonia.” *Journal of Bodywork and Movement Therapies* , 1998, 2(2), 101-114.

关于大学和压力的研究来自：

Hara Estroff Marano, “A Nation of Wimps.” *Psychology Today* , Nov.-Dec.2004.

抑郁症数据来自：

Katrina Woznicki,“Drugs Are Up and Talk Is Down for Depressed Teens.”*Medpage Today* , Nov. 16, 2005.

2001年，《反驳利他林》（*Talking Back to Ritalin* ）的作者彼得· 布雷金（Peter Breggin）在《前线》（*Frontline* ）节目的报道“儿童用药”（Medicating Kids）中接受了采访。

向学龄前儿童提供精神科药物的统计数据由马里兰大学的朱莉· 马尼奥· 齐托（Julie Magno Zito）提供，这一数据最初发表在2000年2月的《美国医学协会杂志》（*Journal of the American Medical* ）上。

Karr-Morse and Wiley, *Ghosts from the Nursery* , 1997.

关于饮食障碍的数据由美国国家心理健康研究所提供。

Jeffrey Kluger. “The Cruelest Cut.” *Time* , May 16, 2005.

Siobhan McDonough. “Prison Population Swells to 2.1 Million in Mid-2004.” Associated Press, Apr. 25, 2005.

菲利普· 托马斯博士的观点引自：

Danica Kirka, “Childhood Obesity to Rise Significantly.” Associated Press, Mar. 6, 2006.

还可参见以下文章和资料：

Peg Tyre. “Fighting Anorexia: No One to Blame.” *Newsweek* , Dec. 5, 2005.

National Adolescent Health Information Center. “A Health Profile of Adolescent and Young Adult Males: 2005 Brief.”

Linda A. Johnson. “Behavior Drug Spending Up: More Kids Taking Pills for ADHD.” Associated Press, May 17, 2004.

Lindsey Tanner. “More Kids Are Getting Anti-Psychotic Drugs.” Associated Press, Mar. 17, 2006.

National Center for Health Statistics. News release. Mar. 31, 2004.

Howard Schubiner, Arthur L. Robin, and Joel Young. “Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Adolescent Males.” *Adolescent Medicine* , 2003, 14(3), 663-675.

MTA Cooperative Group.“National Institute of Mental Health Multimodal Treatment Study of ADHD Follow-up: Changes in Effectiveness and Growth After the End of Treatment.” *Pediatrics* , 2004, 113(4), 762-769.

Michael D'Antonio. “The Fragile Sex.” *Los Angeles Times Magazine* , Dec. 4, 1994.

Barbara L. Wenger, H. Stephen Kaye, and Mitchell P. LaPlante. *Disabilities Among Children* . (Disability Statistical Abstract Number 15). University of California, San Francisco: Disability Statistics Rehabilitation Research and Training Center, 1995.

把孩子从社会流行教养文化中“拉回来”

Wendy Melillo. “Advocacy Group Targets Baby Einstein.”

02 孩子的教养，一半靠科学，一半靠直觉

Deborah Sichel and Jeanne Watson Driscoll. *Women's Moods* . New York: Morrow, 1999.

Michael Gurian. *The Wonder of Girls* . New York: Atria, 2001.

Michael Gurian and Kathy Stevens. *The Minds of Boys* . San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

以天性为本，孩子天生并非一块白板

史蒂芬· 平克（Steven Pinker）在该领域的著作非常精彩，此外还可参见：

Eric Jaffe, “Empirical Science for the Spotless Mind.” *APS Observer* ,

2005, 18(8).

这篇文章中包含史蒂芬· 平克对“白板说”的评价，以及反驳该理论的一些方式。

7门新学科帮你理解孩子的核心天性

推荐一篇关于基因及单倍型的入门文章：

“Genome Mappers Now Hunt for Shortcut.” Associated Press, Oct. 30, 2002.

还可参见：

Christine Gorman, “Resetting the Brain.” *Time* , Mar. 21, 2005.

劳伦斯· 威尔金斯和戴维· 海格的研究引自：

Carl Zimmer, “Silent Struggle: A New Theory of Pregnancy.” *New York Times* , Mar. 20, 2006.

西安大略大学的菲利普· 拉什顿做了一个双胞胎研究，参见：

“Nice Pair of Genes.” *APS Observer* , 2005, 18(4), 11.

美国国家心理健康研究所在2005年进行的7号染色体相关研究，参见：

Emily Bazelon, “A Question of Resilience.” *New York Times Magazine* , Apr. 30, 2006.

Paul D. Tieger and Barbara Barron-Tieger. *Nurture by Nature* . New York: Little, Brown, 1997.

Jeffrey Kluger. “Secrets of the Shy.” *Time* , Apr. 4, 2005, pp. 50-52.

Glen O. Gabbard. “A Neurobiologically Informed Perspective on Psychotherapy.” *British Journal of Psychiatry* , 2000, 177, 117-122.

还可参见以下资料：

Judith R. Harris. *The Nurture Assumption* . New York: Free Press, 1998.

Richard Willing.“DNA Rewrites History for African-Americans.” *USA Today* , Feb. 2, 2006.

丹尼尔· 亚蒙的研究成果可以在其官网和大量实用的书籍中找到，包括他的著作《幸福脑》（*Change Your Brain, Change Your Life* , New York: Random House, 1999）。我还引用了他所著的《脑的性别》（*Sex on the Brain* ）一书中的观点。

Gary W. Evans and others.“The Role of Chaos in Poverty and Children's Socioemotional Adjustment.” *Psychological Science* , 2005, 16(7), 560-565.

更多关于性别和大脑的研究，参见：

Michael Gurian, Patricia Henley, and Terry Trueman, *Boys and Girls Learn Differently!* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001)；Linda Karges-Bone, *More Than Pink and Blue* (Carthage, Ill.: Teaching & Learning Company, 1998)；以及后面各章的注释中提到的众多书籍和文章。在大脑性别差异方面，每天都有新发现。

阿琳· 泰勒（Arlene Taylor）在“大脑模式”（brain style）领域颇有建树，认证治疗师苏茜· 伦纳德· 韦勒（Susie Leonard Weller）提醒我关注这一领域，感谢她的提醒。内德· 赫尔曼（Ned Herrmann）是20世纪70年代大脑模式评估方面的先驱者，他开发的工具不仅能帮助我们理解孩子的大脑模式，还展现出一些非常有趣的基于遗传因素的性别差异。

Allan N. Schore (ed.). *Infant Mental Health Journal* , 2001, 22(1-2).

这一整期杂志都非常引人入胜，提供了许多专家的观点，深入分析了婴儿大脑是如何发育的，以及依恋是如何影响这一过程的。

Robert G. Maunder and Jonathan J. Hunter. “Attachment and Psychosomatic Medicine: Developmental Contributions to Stress and Disease.” *Psycho- somatic Medicine* , 2001, 63, 556-567.

Katy Butler. “Alice in Neuroland.” *Psychotherapy Networker* , Sept.-Oct.2005.

Sichel and Driscoll, *Women's Moods* , 2000.

Louann Brizendine. *The Female Brain* . New York: Morgan Road Books, 2006.

Jed Diamond. *The Irritable Male Syndrome* . Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2004.

Gurian, *The Wonder of Girls* , 2001.

保罗· 汤普森是加州大学洛杉矶分校的研究员，他的大脑扫描图在网络上随处可见，可以用“Paul Thompson”和“brain scans”作为关键词进行检索。

Daniel G. Amen. *Which Brain Do You Want?*

推荐一个精彩的研究：

Tracey Shors, “Effects of Stress on Memory in Males and Females.” *Dialogues in Clinical Neuroscience* , 2002, 4(2), 139-147.

Francis S. Collins. *The Language of God* . New York: Free Press, 2006.

Andrew Newberg. *Why God Won't Go Away* . New York: Random House, 2001.

6项测评还原孩子的核心天性

凯茜· 史蒂文斯和帕特· 克拉姆帮助我开发了本章所讲到的核心天性评估工具。

评估孩子的核心性格的方法很多，包括迈尔斯-布里格斯类型指标、荣格人格测试和基因图谱测试，在网络上都很容易找到。以下是其他一些方法。

兰纳· 内肯（Lanna Nakone）的著作《你的孩子属于哪种思维类型》（*Every Child Has a Thinking Style* , New York: Perigee Trade, 2006）非常精彩。在你对孩子的核心天性进行评估时，把她提出的“心理模式”法加入其中会很有益处。她的分类包括“规则型”（maintainer）、“谐调型”（harmonizer）、“发现型”（innovator）和“分析型”（prioritizer）。

在网络上搜索“大五人格”，可以看到非常多的相关链接，介绍这一探索核心天性的方法。

Claudia Kalb, “In Our Blood.” *Newsweek* , Feb. 6, 2006.

这是大众媒体中对新式DNA检测的可能性总结得最全面的文章之一。

基因对人格影响的流行科普文章，还可参见：

Jeffrey Kluger, “Why Some People Are Most Likely to Succeed.” *Time* , Nov. 14, 2005.

作者在文中指出，甚至是人们的雄心、动力和目标设定，也会受到遗传因素的影响。

需要牢记的是，努力识别孩子核心天性中的关键特征，并不是为了让孩子局限于这些特征，相反，应该让这些特征帮助我们去专注倾听孩子表达自我。孩子的自我能够排除日常生活的干扰而建立起来，是我们的目标，也是我们最大的快乐，同时，这也是帮助孩子成功的关键。当我们试图了解孩子的独特自我时，必须时刻保持警惕，不要过分强调用某份调查问卷、某种人格类型或某种解读孩子核心天性的方式来限制他们，这会成为另一种新的刻板印象。对我们来说，任何一种刻板印象或限制都有可能成为家庭的“内部文化”，从而无意中参与到我们正在对抗的社会流行教养文化中。

关于优生可能性的令人信服的分析，参见：

Margo Weiss, “Eugenics.” *Family Therapy Magazine* , Jan.-Feb. 2006.

针对脑扫描的可取程度，业内争论不断。以下文章和书籍给出了两种不同的观点：

Daniel G. Amen. *Making a Good Brain Great* . New York: Harmony, 2005.

Jay Giedd. “Neuroimaging of Pediatric Neuropsychiatric Disorders: Is a Picture Really Worth a Thousand Words?” *Archives of General Psychiatry* , 2001, 58(5), 443-444.

F. X. Castellanos and others. “Developmental Trajectories of Brain Volume Abnormalities in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.” *Journal of the American Medical Association* , 2002, 288(14), 1740-1748.

Jay Belsky. “Quantity Counts.” *Developmental and Behavioral Pediatrics* , June 2002, pp. 167-170.

脑科学对男女天性差异的研究和应用需要研究者和父母的关注和不断改进。尽管数十年来，性别科学的基本内容没有改变，但其解释和细节可能会有所不同。例如，对于扣带回和胼胝体等大脑特定区域，两项

研究可能会显示出不同的结果。随着时间的推移，带着对信息变化的开放态度涉足这个领域就显得尤为重要。

与此同时，根据我的个人经验，性别生物学最重要的元素及其日常应用并没有改变：男孩和女孩、男人和女人的大脑天生就不同，需要相似又有别的照顾。相关内容可以参阅：

Steven E. Rhoads. *Taking Sex Differences Seriously* . San Francisco: Encounter Books, 2004.

Reuwen Achiron, Shlomo Lipitz, and Anat Achiron. “Sex-Related Differences in the Development of the Human Fetal Corpus Callosum: In Utero Ultrasonographic Study.” *Prenatal Diagnosis* , 2001, 21, 116-120.

Maria Elena Cordero, Carlos Valenzuela, Rafael Torres, and Angel Rodriguez. “Sexual Dimorphism in Number and Proportion of Neurons in the Human Median Raphe Nucleus.” *Developmental Brain Research* , 2000, 124, 43-52.

Amanda Onion.“Sex in the Brain: Research Showing Men and Women Differ in More Than One Area.” *ABC News* , Sept. 21, 2004.

Deborah Blum. *Sex on the Brain* . New York: Viking Penguin, 1997.

Simon Baron-Cohen. *The Essential Difference* . New York: Basic Books, 2003.

Marian Diamond. *Male and Female Brains* . Lecture at the annual meeting of the Women's Forum West, San Francisco, 2003.

Anne Moir and David Jessel. *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women* . New York: Dell, 1989.

Hara Estroff Marano. “The Opposite Sex: The New Sex Scorecard.” *Psychology Today* , July-Aug. 2003, pp. 38-44.

Ruben Gur. *Weekend House Call* (CNN Saturday Morning News), Dec. 6, 2003.

Leonard Sax. *Why Gender Matters* . New York: Doubleday, 2005.

还可参见古里安研究所官网的“研究”（Research）栏目，我们会经常更新研究列表。

有关双胞胎的研究参见：

“Nice Pair of Genes,” *APS Observer* , 2005.

其中引述了菲利普· 拉什顿的研究。

Sichel and Driscoll, *Women's Moods* , 2000.

Gurian, *The Wonder of Girls* , 2001.

Diamond, *The Irritable Male Syndrome* , 2004.

安杰拉· 达克沃思（Angela L. Duckworth）和马丁· 塞利格曼（Martin E. P. Seligman）探讨了天性和教养各自的优势，参见：

“Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents.” *Psychological Science* , 2005, 16(22), 939。

03 建立依恋和亲密联结：**0**～**1**岁的天性教养

0～**1**岁孩子天性教养的**7**个要点

莱斯利· 科恩的话引自：

Pat Wingert and Martha Brant. “Reading Your Baby's Mind.” *Newsweek* , Aug. 15, 2005, pp. 33-39.

American Academy of Pediatrics. *Caring for Your Baby and Young Child* . New York: Bantam Books.

劳伦斯博士对母乳喂养的评论参见：

Heather Lalley, “An Important Bond.” *Spokesman Review* , Dec. 6, 2006, p. D3.

Wendy Melillo. “Advocacy Group Targets Baby Einstein.” May 1, 2006.

The Campaign for a Commercial-Free Childhood.

The Kaiser Family Foundation.

如果还想进一步了解孩子的大脑及其需求，可参见以下内容：

Dimitri A. Christakis, Frederick J. Zimmerman, David L. DiGiuseppe, and Carolyn A. McCarty. “Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children.” *Pediatrics* , 2004, 113(4), 708-713.

Allan N. Schore.“Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health.” *Infant Mental Health Journal* , 2001, 22(1-2), 7-66.

Eleanor Reynolds. *Bonding: A Family Affair* . Monterey, Calif.: Excelligence Learning, 2002.

Paula Wiggins.“Infant Brain Development: Making the Research Work for Early Childhood Programs.” *Texas Child Care* , Spring 2000, pp. 2-8.

Phyllis Porter. “Early Brain Development: What Parents and Caregivers Need to Know!” *Educarer* , January 10, 2006.

Everett Waters, Kiyomi Kondo-Ikemura, German Posada, and John E. Richters. “Learning to Love: Mechanisms and Milestones.” In M. Gunner and Alan Sroufe (eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* , Vol. 23: *Self Processes and Development* , pp. 217-255.

Robert Karen. *Becoming Attached* . New York: Warner Books, 1994.

Allan N. Schore. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1994.

Rita Carter. *Mapping the Mind* . Berkeley: University of California Press, 1998.

Dale Purves and others (eds.). *Neuroscience* . Sunderland, Mass.: Sinauer Associates, 2001.

Richard F. Catalano and others. “The Importance of Bonding to School for Healthy Development: Findings from the Social Development Research Group.” *Journal of School Health* , 2004, 74(7), 252-261.

“Babies and Autism.” *Newsweek* , Feb. 28, 2005.

0～1岁男孩女孩的天性差异

Phoebe Dewing, Tao Shi, Steve Horvath, and Eric Villain. “Sexually

Dimorphic Gene Expression in Mouse Brain Precedes Gonadal Differentiation.”*Molecular Brain Research* , 2003, 118(1-2), 82-90.

Reuwen Achiron, Shlomo Lipitz, and Anat Achiron. “Sex-Related Differences in the Development of the Human Fetal Corpus Callosum: In Utero Ultrasonographic Study.” *Prenatal Diagnosis* , 2001, 21, 116-120.

Maria Elena Cordero, Carlos Valenzuela, Rafael Torres, and Angel Rodrigues. “Sexual Dimorphism in Number and Proportion of Neurons in the Human Median Raphe Nucleus.” *Developmental Brain Research* , 2000, 124, 43-52.

Amanda Onion.“Sex in the Brain: Research Showing Men and Women Differ in More Than One Area.” *ABC News* , Sept. 21, 2004.

T. Berry Brazelton. “A Window on the Newborn's World: More Than Two Decades of Experience with the Neonatal Behavioral Assessment Scale.” In S. J. Meisels and E. S. Fenichel (eds.), *New Visions for the Developmental Assess- ment of Infants and Young Children* . Washington, D.C.: Zero to Three, 1996. (Zero to Three: National Center for Infants, Toddlers and Families, 734 15th Street NW, 10th floor, Washington, DC 20005)

Leonard Sax. *Why Gender Matters* . New York: Doubleday, 2005.

妈妈很重要，爸爸也很重要

Susan Hrdy. *Mother Nature* . New York: Ballantine, 2000.

Helen Fisher. *Anatomy of Love* . New York: Ballantine, 1992.

Shelley E. Taylor. *The Tending Instinct* . New York: Times Books, 2002.

Kyle Pruett. *Fatherneed* . New York: The Free Press, 2000.

对亚洲家庭中补偿关系的研究，参见：

Judith Harris, *The Nurture Assumption* . New York: Touchstone, 1998, p. 49.

还可参见：

Jeff Donn. “Mentors Fill In for Dads Away at War.” Associated Press, June 19, 2005.

Marvin Thomas. *Personal Village* . Seattle: Hara Publishing Group, 2003.

母婴亲密联结，天性教养的基石

卡尔· 荣格的话引自：

Robert Bly, James Hillman, and Michael Meade (eds.), *Rag and Bone Shop of the Heart* . New York: HarperCollins, 1992, p. 385.

在谢利· 泰勒的专访（*UCLA College of Arts and Sciences Newsletter* , July 12, 2002, p. 1）中，泰勒博士提到：“基因组就像建筑师的最初计划……这个计划在建造过程中会得到修改……母亲的照顾可以完全消除基因的潜在影响；疾病的风险可以通过抚养方式来规避……我们是谁、我们的性格，甚至我们的身体健康都取决于照顾我们的人。”

泰勒博士的研究和哲学观点帮助父母摆脱了错误的天性与教养二元论，至少在我看来，社会流行教养文化已将这种二元论引入了母婴联结等话题。它似乎证明了这样一个观点：没错，母亲对婴儿而言很重要，但是……婴儿不与母亲建立亲密联结也能生存。通过基因或文化，孩子们会简单地成长为一个不那么需要情感联结的人。我相信泰勒博士的研究表明，如果想要在生活、自然和社会的挑战中保留强大的基因组并成功进行基因表达，孩子的核心天性迫切需要母婴联结。

有一项非常重要的研究支持了泰勒博士的观点，也极大地影响了本书第2章和第3章的写作：

Robert G. Maunder and Jonathan J. Hunter, “Attachment and Psychosomatic Medicine: Developmental Contributions to Stress and Disease.” *Psychosomatic Medicine* , 2001, 63, 556-567.

塞斯· 波拉克博士关于催产素和垂体后叶加压素对母婴联结的作用的研究，参见：

Nicholas Wade, “Exploring a Hormone for Caring.” *New York Times* , Nov.22, 2005.

Dario Maestripieri, “Biological Bases of Maternal Attachment.” *Current*

Directions in Psychological Science , 2001, 10(3), 79-83.

Schore, “Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, and Infant Mental Health,” 2001.

Michael Gurian. *What Could He Be Thinking?* New York: St. Martin's, 2003.

关于父亲与婴儿的问题，参见特刊：

Infant Mental Health Journal , Fall 1999.

收养在婴儿情感联结中有着独特的生物学表达，参见：

Marinus H. van Ijzendoorn and Femmie Juffer, “Adoption Is a Successful Natural Intervention Enhancing Adopted Children's IQ and School Performance.” *Current Directions in Psychological Science* , 2005, 14(6), 281-337。

Karr-Morse and Wiley, *Ghosts from the Nursery* , 2001.

以下是更多探讨婴儿对母亲的需求以及母婴联结重要性的资料：

Kawanza L. Griffin. “Love Helps Kids Beat Poverty, Study Reports.” *Milwaukee Journal Sentinel* , May 31, 2004.

此文介绍了一个与威斯康星大学麦迪逊分校合作，在英格兰和威尔士进行的研究，该研究发表于《儿童发展》（*Child Development* ）。

确证文章还可参见：

Leon Sloman, Leslie Atkinson, Karen Milligan, and Giovanni Liotti, “Attachment, Social Rank, and Affect Regulation.” *Family Process* , 2002, 41, 313.

此文的参考文献十分丰富。

Sharon Vandivere, Kristin Anderson Moore, and Martha Zaslow. “Children's Family Environment: Findings from the National Survey of America's Families.” *Snapshots of America's Families II* , 1999.

“Trauma, Brain and Relationship.” Interview with Bruce Perry.

Cori Young. “The Science of Mother Love.” *Mothering* , Apr. 2005.

此文涉及催产素和“母爱化学反应”。

讨论男女不同育儿风格重要性的专业文献参见：

Jonathan P. Schwartz, Sally E. Thigpen, and Jennifer K. Montgomery,“Examination of Parenting Styles of Processing Emotions and Differentiation of Self.” *Family Journal* , 2006, 14, 41-48.

Daniel Eckstein and Renea Marie Ford, “The Role of Temperament in Understanding Couples' Personality Preferences.” *Family Journal* , 1999, 7, 298-301.

热门话题：接种疫苗会不会伤害孩子？

感谢丹尼尔· 亚蒙、哈罗德· 库珀维茨和霍华德· 丘宾同我就这一问题进行了私人通信，库珀维茨还向我介绍了埃里克· 弗罗姆博纳（Eric Frombonne）医生的研究。

Sarah K. Parker, Benjamin Schwartz, James Todd, and Larry K. Pickering,“Thimerosal-Containing Vaccines and Autistic Spectrum Disorder.” *Pediatrics* , 2004, 114(3), 793-804。

04 在玩耍中建立秩序：**2**～**3**岁的天性教养

2～**3**岁孩子天性教养的**7**个要点

Laura Hubbs-Tait, Jack R. Nation, Nancy F. Krebs, and David C. Bellinger.“Neurotoxicants, Micronutrients, and Social Environments.” *Psychological Science in the Public Interest* , 2005, 6(3), 57.

Colleen F. Moore. “An Unhealthy Start in Life—What Matters Most?”*Psychological Science in the Public Interest* , 2005, 6(3), i-ii.

Pamela Wyngate. “Fishing for Good Nutrition.” *Northwest Health* , Summer 2005.

Jamie Stengle. “Obesity Can Start in Toddler-Hood, Doctors Now Say.”Associated Press, Apr. 19, 2005.

对肽和食物过敏的研究十分引人注目。一些早期工作关注的是精神分裂症，而现在研究范围已经扩展到了自闭症、抑郁症和躯体症状。相关文章如下：

F. C. Dohan. “Schizophrenia: Possible Relationship to Cereal Grains and Celiac Disease.” In S. Sankar (ed.), *Schizophrenia: Current Concepts and Research* . Hicksville, N.Y.: PJD, 1969.

A. M. Knivsberg and others.“A Randomized, Controlled Study of Dietary Intervention in Autistic Syndromes.” *Nutritional Neuroscience* , 2002, 5(4), 251-261.

Marco R. della Cava. “Out-of-Line Preschoolers Increasingly Face Expulsion.” *USA Today* , Sept. 21, 2005.

Heather Lalley. “Study Finds Pets, Dirt Okay for Kids.” *Spokesman Review* , Apr. 11, 2006.

2～3岁男孩女孩的天性差异

Jean Christophe Labarthe. “Are Boys Better Than Girls at Building a Tower or a Bridge at Two Years of Age?” *Archives of Diseases of Childhood* , 1997, 77, 140-144.

Amanda Ripley. “Who Says a Woman Can't Be Einstein?” *Time* , Mar. 7, 2005.

Elizabeth Sowell and others. “Development of Cortical and Subcortical Brain Structures in Childhood and Adolescence: A Structural Magnetic Resonance Imaging Study.” *Developmental Medicine and Child Neurology* , 2002, 44, 4-16.

Richard Schmitz. “Understanding Male and Female Differences: The Adult Brain.” *Family Therapy Magazine* , 2004, 3(4), 18-22.

Hara Estroff Marano. “The Opposite Sex: The New Sex Scorecard.” *Psychology Today* , July-Aug. 2003, pp. 38-44.

Chris Boyatzis, E. Chazan, and C. Z. Ting. “Preschool Children's Decoding of Facial Emotions.” *Genetic Psychology* , 1993, 154, 375-382.

还可参见以下资料：

Steven E. Rhoads. *Taking Sex Differences Seriously* . San Francisco: Encounter Books, 2004.

Ruben Gur and others. “Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults.” *Journal of Neuroscience* , 1999, 19(10), 4065-4072.

Mark Jude Tramo, M.D., Ph.D., director, Harvard University Institute for Music and Brain Science.

玩耍、秩序、纪律，一个都不能少

推荐一本关于管教的优秀大众图书：

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy, *Positive Discipline for Preschoolers: For Their Early Years—Raising Children Who Are Responsible, Respectful, and Resourceful* . (2nd rev. ed.) New York: Random House, 1998.

关于健康饮食和肥胖症问题，参见以下资料：

Stengle, “Obesity Can Start in Toddler-Hood, Doctors Now Say,” Apr. 19, 2005.

Claudia Kalb and Karen Springen. “A Head Start to Fitness.” *Newsweek* , Apr. 25, 2005.

“Children Who Eat Fries Raise Breast Cancer Risk.” Reuters, Aug. 18, 2005.

Samantha Critchell. “Food Fight.” Associated Press, June 27, 2005.

Lisa Fairbanks-Rossi. “Teach Your Children to Eat Right.” *Inhealth Northwest* , Fall 2004.

“Obesity Trims U.S. Life Spans.” *Washington Post* , Mar. 17, 2005.

此文对临床研究进行了总结。

Eric Schlosser. *Fast Food Nation* . Boston: Houghton-Mifflin, 2001.

Eric Jensen. “Water and Learning: Optimal Hydration.” Science-Class. Net.

Robert Arnot. *The Biology of Success* . New York: Little, Brown, 2001.

Judith Wurtman. *Managing Your Mind and Mood Through Food* . New York: Harper-Collins, 1986.

Alok Jha. “Why Do the Japanese Live So Long?” *Guardian* , June 10, 2004.

关于视觉媒体，参见以下资料：

Julie Davidow. “TV—any TV—harms toddlers.” *Seattle Post Intelligencer* , July 5, 2005.

此文介绍了迪米特里· 克里斯塔基斯（Dimitri Christakis）等人在华盛顿大学的研究。

Dimitri A. Christakis, Frederick J. Zimmerman, David L. DiGiuseppe, and Carolyn A. McCarty. “Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children.” *Pediatrics* , 2004, 113(4), 708-713.

Jane M. Healy. “Understanding TV's Effects on the Developing Brain.”*AAP News* , May 1998.

Jennifer L. St. Sauver.“Study Confirms ADHD Is More Common in Boys.”*Mayo Clinic Proceedings* , 2004, 79, 1124-1131.

Jane M. Healy. *Failure to Connect* . New York: Simon & Schuster, 1998.

Barbara J. Brock. *No TV, No Big Deal* . Cheney: Eastern Washington University Press, 2005.

Barbara J. Brock. “TV Free Families.” National survey conducted Feb.-Mar. 2000. Cheney: Eastern Washington University.

Barbara A. Dennison, Theresa J. Russo, Patrick A. Burdick, and Paul L. Jenkins. “An Intervention to Reduce Television Viewing by Preschool Children.” *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* , 2004, 158(2), 170-176.

National Center for Health Statistics. “Fact Sheet.”

杰罗姆· 凯根的研究引自：

Hara Estroff Marano, “A Nation of Wimps,” *Psychology Today* , Nov.-Dec.2004.

沃尼肯博士关于学步期儿童的有趣研究参见：

Lauran Neergaard. “Toddlers Eager to Assist Clumsy Scientist.” Associated Press, Mar. 3, 2006.

强烈推荐：

Randy White and Vicki Stoecklin, *Children's Outdoor Play and Learning Environments: Returning to Nature* . Kansas City: White Hutchinson Leisure & Learning Group, 2004.

05 在这个世界上，我是谁：**4**～**6**岁的天性教养

4～**6**岁孩子天性教养的**7**个要点

Diane Yapko. “Key Aspects of Asperger's Syndrome.” *Family Therapy Magazine* , Nov.-Dec. 2004.

关于饮食和大脑疾病，如注意缺陷障碍或注意缺陷多动障碍、自闭症和阿斯伯格症候群，可检索“omega-3 fatty acids ADD ADHD”获取更多信息。

大脑是一个天然的有机体，它也有可以屈伸和工作的“肌肉”。“大脑体操”和“教育肌动学”非常有趣，值得在网络中进一步探索，或向身边的专业人士请教。一些父母和读者告诉我，在孩子采用法伊弗治疗中心（Pfeiffer treatment center）创立的营养策略后，取得了良好的效果。一切有助于父母理解食物过敏对孩子认知和生理方面影响后果的资料都值得仔细研究。

Marilynn Marchione. “Soda Causes Obesity, Researchers Assert.” Associated Press, Mar. 5, 2006.

Bruce Taylor Seeman. “Science Stumped on Food Allergy Trend in Kids.”Newhouse News Service, Nov. 29, 2005.

Steve Karnowski. “Study: Sweets Fatten Student Bodies.” Associated Press, Dec. 6, 2005.

儿童电视委员会（Children's Television Council）的研究引自：

David Bauder, “Study Finds Children's TV Studded with Violent Acts.”Associated Press, Mar. 4, 2006.

Alicia Sadler. “Age of Innocence?” *APS Observer* , 2005, 8(6).

此文引用了亚利桑那大学社会与行为科学学院院长埃德· 唐纳斯坦（Ed Donnerstein）进行的一项为期3年的研究，该研究发现很多据称适合4～6岁孩子观看的电视节目实际上并不适宜。

Jeffrey Zaslow. “Kids Fail to Connect with Wider World.” *Wall Street Journal* , Oct. 10, 2005.

Victor Godinez. “Plugged In: Half of U.S. Homes Are Connected to Cyberspace.” *Dallas Morning News* , Nov. 11, 2005.

“Report: Kids Don't Need So Much Technology Ed.” *Spokesman Review* , Oct. 1, 2004.

儿童联盟（Alliance for Childhood）的报告“Tech Tonic”证实了简·希利（Jane M. Healy）等人在20世纪90年代后期所做的研究，该研究表明，幼儿期的科技教育对于孩子在未来生活中获得科技方面的成功是不必要的。更详细的论述参见：

Lowell W. Monke, “The Overdominance of Computers.” *Educational Leadership* , Dec. 2005.

4～6岁男孩女孩的天性差异

本节提到的学龄前儿童男女差异只是冰山一角。更多建议和文献可以参见：

Gurian and Kathy Stevens, *The Minds of Boys* , San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

Michael Gurian, Patricia Henley, and Terry Trueman, *Boys and Girls Learn Differently!* , San Francisco: Jossey-Bass, 2001.

这些书将基于大脑的性别差异信息整合到了学校环境中。

手足竞争，你该向着谁

古里安研究所的培训主任凯茜· 史蒂文斯曾经作为专业人士在非营利机构工作了25年，她告诉我，儿童动力项目（Kidpower program）在帮助孩子们学习应对攻击性的方法上做得很好，她目睹了这个项目的运作。

辛辛那提的一家教育援助公司BeechAcres通过电话和网络为父母提供辅导。在过去的6年里，我一直为这个组织工作，他们令人印象深刻。

一篇文章最近探索了兄弟姐妹在孩子发展中的重要性，参见：

Jeffrey Kluger. “The New Science of Siblings.” *Time* , July 10, 2006.

曾经的必需品，如今的过度消费品

Angela Kennedy. “Enough Is Enough.” *Counseling Today* , Dec. 2005.

Jean Illsley Clarke, Connie Dawson, and David Bredehoft, *How Much Is Enough?* New York: Marlowe & Company, 2003.

这些经验丰富的治疗师对溺爱孩子的定义是：给他们太多看起来很好的东西，为他们提供与年龄不相符的东西或经历，给他们满足成人而不是孩子所需的东西，把全家的资源不适宜地用在一个孩子身上。

Virginia de Leon. “Money Can't Buy Meaning.” *Spokesman Review* , July 9, 2006.

在网络上检索“afflfluenza”（富贵病）可以获得大量相关链接，我认为物质焦虑与富贵病息息相关。

托马斯· 利科那（Thomas Lickona）在这一领域做了大量工作，他的著作以及其他有用的小册子和产品可以在第4R和第5R中心（Center for the Fourth and Fifth Rs）获取。

热门话题：如何为我的孩子找到最好的学校？

我和我的团队希望以下文章和书籍对特定儿童群体的教育有所帮助：

Pedro A. Noguera.“The Trouble with Black Boys: The Role and Influence of Environmental Factors on the Academic Performance of African American Males” (pt. 3). *In Motion Magazine* , May 13, 2002.

Talented Youth Particularly in Northern, Rural and Isolated Communities . Thunder Bay, Ont.: Centre of Excellence for Children and Adolescents with Special Needs, Lakehead University Task Force on Learning and Communication, 2003. (Centre of Excellence for Children and Adolescents with Special Needs, 954 Oliver Road, Thunder Bay, Ontario P7B 5E1. Phone: 807-343-8196)

有关提升数学和科学能力的资料，参见《教育领导》（*Educational Leadership* ）2004年2月刊。这一整期的内容都围绕着提高数学和科学成绩的话题，其中有许多观点和工具非常实用。

Michael W. Smith and Jeffrey D. Wilhelm. *“Reading Don't Fix No Chevys”: Literacy in the Lives of Young Men* . Portsmouth, N.H.: Heinemann, 2002.

对于有特殊需求的孩子的家长和老师，推荐一本鼓舞人心、非常有用的书：

Mel Levine, *A Mind at a Time* , New York: Simon & Schuster, 2002.

谷歌创始人的评论见：

Adi Ignatius, “In Search of the Real Google.” *Time* , Feb. 20, 2006.

还可参见以下资料：

U.S. Department of Education. National Center for Education Statistics.

Leah Ariniello. “Music Training and the Brain.” Washington, D.C.: Society for Neuroscience, 2000.

Daniel G. Amen. “Music and the Brain.”

Zenalda Serrano. “Families Need Quality Play Time.” *Spokesman Review* , Sept. 13, 2004.

U.S. Department of Education. “SPECTRA+ Crafts Curricula by

Infusing Core Subjects with the Arts." *Education Innovator* , 2004, 2(26), 1.

华盛顿州斯波坎市的邦尼·瓦尔纳（Bonnie Varner）为我们提供了一个尖端项目的信息，该项目在许多地方都获得了成功，其中包括卡利斯佩尔印第安人居留地。这个项目名为Readright，目的是帮助在阅读上有障碍的人。

每张咖啡桌上都可以放上一本“搜索隐藏单词”的书。这种书的每一页上都有一个包含100个字母的表格，可以拼出各种单词。孩子们要找到并圈出隐藏的单词。这类书有着不同的难度，一定能找到与你的孩子水平相符的。

06 需要游戏，也需要人际关系：**7～10**岁的天性教养

7～10岁孩子天性教养的**7**个要点

Emily Bazelon. “A Question of Resilience.” *New York Times Magazine* , Apr. 30, 2006.

Christine Gorman. “Why We Sleep.” *Time* , Dec. 20, 2004.

美国国家睡眠基金会（National Sleep Foundation）发现60%的10岁及以下儿童存在睡眠问题。

Isadore Rosenfeld. “Heart Health Should Start Early.” *Parade* , Sept. 25, 2005.

“Scientists Use DNA to Advise Diet.” Associated Press, Oct. 14, 2005.

还可参见：

Cathy Booth-Thomas, “The Cafeteria Crunch.” *Time* , Dec. 13, 2004.

此文追踪了全美各地关于儿童肥胖增加的统计数据。

7～10岁男孩女孩的天性差异

Samantha Critchell. “Meaningful Praise Makes a Difference.” Associated Press, Apr. 17, 2006.

丹尼尔· 亚蒙为我提供了脑损伤和右侧顶叶的相关科学资料，也可以参见他通过亚蒙诊所开办的一家工作坊免费发放的材料《从注意缺陷障碍到阿尔茨海默病》（*From ADD to Alzheimer's* ）。

Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference* . New York: Basic Books, 2003.

J. Gail Armstrong-Hall, *Understanding Children's Success and Frustrations in School: Recognize Your Child's Spatial Talents* . Sterling Heights, Mich.: Cader, 2002.

这是一本极富教育性的小册子，关于男孩和女孩之间的差异以及男女学习科学概念的不同方式，见这本书的第17页。

人际关系，孩子生活健康程度的体现

Karen Mapp and Anne Henderson. “A New Wave of Evidence.” *Education Update* , Mar. 2005, p. 3.

Meg Cox, *The Book of New Family Traditions* , Philadelphia: Running Press, 2003.

这位作者写了很多关于如何帮助家庭发展仪式和传统来保护孩子成长的天性的作品。

下面是关于孩子愤怒管理的一些资料，或许有所帮助：

Jerry Wilde. *Hot Stuff to Help Kids Chill Out* . Richmond, Ind.: LGR, 1997. (Phone: 800-369-5611)

Jerry Wilde. *More Hot Stuff to Help Kids Chill Out* . Richmond, Ind.: LGR, 2001.

Eliane Whitehouse and Warwick Pudney. *A Volcano in My Tummy* . Gabriola Island, B.C.: New Society, 1996.

根据全家一起共进晚餐的次数和进行晚间家庭游戏的频率，可以很好地衡量你的家庭氛围。如果一次也没有过，那么你的家庭很可能正面临着不必要的压力。

Hilary Stout.“Family Style: Research Suggests Regular Dinner with Parental Units Improves Child's Health, Grades, Behavior.” *Wall Street*

Journal , Nov. 22, 2004.

Nancy Gibbs, “The Magic of the Family Meal.” *Time* , June 12, 2006.

特殊家庭如何保护孩子的天性

Edward Teyber. *Helping Children Cope with Divorce* . (Rev. and updated ed.) San Francisco: Jossey-Bass, 2001.

露丝· 斯坦和她的同事所做的研究参见：

Ronald Kotulak, “Study Finds Social Ills Unhealthy for Children.” *Chicago Tribune* , May 2, 2006,

Judith Wallerstein, Julia M. Lewis, and Sandra Blakeslee. *The Unexpected Legacy of Divorce* . New York: Hyperion, 2000.

朱迪斯· 所罗门的观点参见：

Wallerstein, Lewis, and Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce* , 2000.

Elizabeth Marquardt. *Between Two Worlds* . New York: Crown, 2005.

佩格· 泰尔（Peg Tyre）对马夸特的采访参见：

“The Secret Pain of Divorce.” *Newsweek* , Oct. 24, 2005.

Robert E. Emery, Randy K. Otto, and William T. O'Donohue. “A Critical Assessment of Child Custody Evaluations.” *Psychological Science in the Public Interest* , 2005, 6(1), 1.

Teyber, *Helping Children Cope with Divorce* , 2001.

《家庭治疗杂志》（*Family Therapy Magazine* ）2006年5-6月刊重点关注了离婚带来的影响，可重点阅读Constance R. Ahrons, “Long-Term Effects of Divorce on Children”。

密歇根州立大学的理查德· 卢卡斯（Richard E. Lucas）和德国经济研究所（German Institute of Economic Research）共同进行了一项研究，探讨在婚姻修复中可以利用的基于天性的资源：

“Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction

and Adaptation to Divorce.” *Psychological Science* , 2005, 16(12), 945.

这项研究有力地指出，离婚的夫妇通常不会因为离婚而变得更加幸福。婚姻关系里未能实现的情感和浪漫理想的伤口可能会因离婚而愈合，但更多伤口仍会不断出现。还可参见：

Linda J. Waite and others. “Does Divorce Make People Happy?” New York: Institute for American Values, 2002.

Robert E. Emery. *The Truth About Children and Divorce* . New York: Viking Penguin, 2004.

这本书可以很好地帮助人们进入“共生的婚姻关系”。

Patrick F. Fagan, Robert E. Rector, Kirk A. Johnson, and America Peterson. “The Positive Effects of Marriage: A Book of Charts.”

此文可通过美国传统基金会（Heritage Foundation）获取。

Scott Haltzman and Theresa Foy DiGeronimo. *The Secrets of Happily Married Men: Eight Ways to Win Your Wife's Heart Forever* . San Francisco: Jossey-Bass, 2005.

热门话题：每天预留多少屏幕时间合适？

Barbara J. Brock, *Living Outside the Box* , Cheney: Eastern Washington University Press, 2006.

东华盛顿大学的芭芭拉·布罗克（Barbara J. Brock）博士把大部分职业生涯都投入到了研究电视和其他媒体对孩子的影响上。我相信她的这本著作将成为经典之作。书中关于媒体使用的统计数据、信息和事例非常详实，还对在家中“关闭”电视和其他媒体所带来的正面影响进行了追踪。

Liz Szabo. “Exercise Shown as a Way to Counteract ADHD.” *USA Today* , Mar. 27, 2006.

此文中引用了许多研究，包括迪米特里· 克里斯塔基斯及其同事在《儿科》（*Pediatrics* ）上发表的开创性研究。研究人员在该研究中发现，3岁以下儿童每多看1小时电视，他们在7岁时出现注意力问题的几率就会增加10%。

Thomas G. Moeller.“How ‘Unequivocal’ Is the Evidence Regarding Television Violence and Children's Aggression?” *APS Observer* , 2005, 18(10).

我非常推崇琳达茂德-贝尔（Lindamood-Bell）系统，它可以帮助患有注意缺陷障碍的孩子及其他孩子进行阅读和教学理解。之所以在关于媒体的这一节的注释中提到该系统，是因为许多读者曾说起该系统也能成功地缩短电视、播客和互联网的使用时间。

Michelle M. Weil and Larry D. Rosen. *TechnoStress: Coping with Technology at Work at Home at Play* . Hoboken, N.J.: Wiley, 1997.

此书可以帮助我们给孩子设置易于管理的界限。

有关媒体对孩子的影响，凯撒家庭基金会（Kaiser Family Foundation）和美国国家媒体与家庭研究所（National Institute on Media and the Family）是两个高度可信的资料来源，可以通过其网站了解最新的研究动态。

07 学会适应内心和社会：**11～14**岁的天性教养

11～14岁孩子天性教养的**7**个要点

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain* (forthcoming, pp. 28, 65).

杰伊· 吉德（Jay Giedd）在《前线》节目的报道“青少年大脑”（Inside the Teenage Brain, 2002）中接受了采访。

以下是两篇关于大脑如何进行内部调整的出色科学文献：

“The Multitasking Generation.” Time, Mar. 27, 2006.

这篇文章着眼于内侧顶叶和布罗德曼10区，这两个区域对青春期孩子的大脑而言十分关键，在这一阶段大脑的成长可能会超出负荷。在这个年龄段使用播客、网络连接、手机和其他技术的现象已经越来越普遍了，这样可以增加青少年的社会关系，但也让成长中的大脑不堪重负。

Claudia Wallis and Sonja Steptoe. “Help! I've Lost My Focus.” *Time* , Jan. 16, 2006.

睡眠研究者马里· 卡斯克敦（Mary Carskadon）在《前线》节目的报道“青少年大脑”中接受了采访。

Judy A. Owens and Jodi A. Mindell. *Take Charge of Your Child's Sleep* . New York: Marlowe & Company, 2005.

Claudia Wallis. “What Makes Teens Tick.” *Time* , May 10, 2004.

11～14岁男孩女孩的天性差异

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain* (forthcoming).

在利用男女大脑差异来进行青少年性教育方面，来自青少年性计划（Youth Sexuality Programs）和卡龙德莱特健康网（Carondelet Health Network）的凯茜· 弗洛里斯· 贝尔（Kathy Flores Bell）所知甚多。

还可参见以下资料：

Liz DeCarlo. “How to Talk to Your Kids About Sex.” *U.S. Catholic* , Oct.2005.

Jane DiVita Woody. *How Can We Talk About That?* San Francisco: Jossey-Bass, 2002.

我们倾向于认为注意缺陷障碍和注意缺陷多动障碍是“男孩障碍”，的确，患有这种障碍的主要是男孩。然而，考虑到男孩和女孩的大脑有着天壤之别，出现了一个新的观点，认为现实中患有这类疾病的女孩比已知的更多，只是她们的认知功能比男孩更好地适应了这种疾病。女孩可能会面临其他问题，如抑郁症的增多。实用育儿网（Practical Parenting Network）通过旗下杂志《连接》（*Connections* ）一直在关注这一问题，并在2005—2006年冬季刊中对相关文献进行了简要回顾。如果你的女儿有任何问题，可以通过互联网查询该主题的相关内容。《家庭医学新知》（*Family Practice News* ）和美国国家心理健康研究所是很好的信息来源，也可以咨询专门研究女孩问题的心理学家。

帮助孩子适应青春期初期的天性变化

Giedd *Frontline* interview, 2002.

关于男孩和女孩生活中的成人礼（rite of passage），有一个很强大

的项目叫COA-MATT，由华盛顿道德协会（Washington Ethical Society）创办。如果想要给你的儿子举办一场成人礼，可以参考：

Michael Gurian, *A Fine Young Man* , New York: Tarcher/Putnam, 1998.

还可参见以下资料：

一系列详细且有益的相关报道见“Being 13.” *Time* , Aug. 8, 2005。

Kevin Helliker. “Exploring the Bicycle-Brain Connection: How Exercise Boosts Cognitive Function.” *Wall Street Journal* .

此文综述了大量意义非凡的研究，包括发表在《运动生理学杂志》（*Journal of Exercise Physiology* ）上的一项研究。该研究对884715名五至九年级学生进行了调查，证实了运动对青少年大脑功能的重要性。

“Changes in Brain May Explain Teen Troubles.” Reuters, Sept. 8, 2005.

英国和爱尔兰的研究表明，12～14岁的孩子很难读懂社交暗示。

David Noonan. “A Little Bit Louder, Please.” *Newsweek* , June 6, 2005.

这是一篇非常棒的科普文章，指出了在美国存在多少听力损失的情况，并探讨了青少年听力损失的部分原因，包括科技的原因。

如果你怀疑电子游戏是否真的对自己的孩子有所帮助，可以参见：

Mike Snider, “Videogames Actually Can Be Good for You.” *USA Today* , Sept. 27, 2005.

在一些特殊情况下，电子游戏有助于孩子集中注意力。

John Crace. “Children Are Less Able Than They Used to Be.” *Guardian* , Jan. 24, 2006.

非常感谢精神病学家斯科特·霍斯曼（Scott Haltzman）介绍了两项关于足球头球导致脑损伤的研究。如果你的孩子是一名正值青春期的狂热的足球运动员，可以查阅这两项研究：

National Health Council of the Netherlands. “Brain Damage in Boxers and Soccer Players.”

A. D. Witol and F. M. Webbe. “Soccer Heading Frequency Predicts Neuropsychological Deficits.” *Archives of Clinical Neuropsychology* , 2003, 18(4), 397-417.

养育孩子，爸爸不可缺席

Alexis de Tocqueville is quoted in Robert Bly, James Hillman, and Michael Meade (eds.), *The Rag and Bone Shop of the Heart* . New York: Harper-Collins, 1992.

Bly, Hillman, and Meade, *The Rag and Bone Shop of the Heart* , 1992, pp. 119, 120.

Bettina Arndt. “Without Dad Little Girls Grow Up Too Fast.” *Sydney Morning Herald* , Mar. 9, 2002.

Kyle D. Pruett, *Fatherneed* . New York: Free Press, 2000.

Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously* . San Francisco: Encounter Books, 2004.

Michael Gurian. *What Could He Be Thinking?* New York: St. Martin's, 2003.

以下资料对父亲的重要性提供了宝贵的信息：

National Fatherhood Initiative.

David Blankenhorn. *Fatherless America: Confronting Our Most Urgent Social Problem* . New York: Basic Books, 1995.

Alfred A. Messer. “Boys' Father Hunger.” *Medical Aspects of Human Sexuality* , 1989, 23(1), 44-50.

N. Vaden-Kiernan, N. S. Ialongo, J. Pearson, and S. Kellam. “Household Family Structure and Children's Aggressive Behavior.” *Journal of Abnormal Child Psychology* , 1995, 23, 553-568.

Cynthia Martone, *Loving Through Bars: Children with Parents in Prison* . Santa Monica, Calif.: Santa Monica Press, 2005.

有230万孩子的父母在监狱里服刑，其中大多是父亲。

热门话题：如何保护青少年的自尊心？

Jennifer Crocker and Katherine Knight. “Contingencies of Self-

Worth."*Current Directions in Psychological Science* , 2005, 14(4), 200-203.

Daniel T. Willingham. "How Praise Can Motivate—or Stifle." *American Educator* , Winter 2005-2006.

欺凌是关于自尊的讨论中的一个热点问题，因为它是如此真实和痛苦。无论你的孩子在现实生活中还是在网络上被欺负了，都可以想见那有多痛苦。在这方面，可以关注米歇尔· 博尔巴（Michele Borba）所做的工作，在他的网站上获得更多的文献和资源。还可参见一篇引人入胜的学术研究论文：

J. P. Piek and others, "The Relationship Between Bullying and Self-Worth in Children with Movement Coordination Problems." *British Journal of Educational Psychology* , 2005, 75, 453-463.

积极的团体组织是帮助青少年培养自我价值感的好方法，比如童子军、男孩女孩俱乐部（Boys and Girls Clubs）、美国"大哥哥大姐姐"组织，此外还有许多地方、地区和国家级的辅导小组，它们正在响应着青少年的天性需求。斯科特· 丹尼尔斯（Scott Daniels）的美国童子军组织给我发了许多关于童子军的成功案例，可以通过其官网查询。这类团体组织都有网站和成功案例，参与这些团体很有趣，也很有效。

社会文化中关于自尊的话题非常复杂。在本章中，我试图从基于天性的角度来看待自尊。在我看来，在特定年龄段"提高自尊"是一种社会流行教养文化中的定量方法，然而我相信基于科学的有力论点，可以让自尊话题从对这种定量方法的关注转向将自尊视为生命旅程的一部分。相关分析补充如下：

正如前文注释中提到的，克罗克（Crocker）和奈特（Knight）在2005年进行了一项研究，其结果发表在《心理科学最新趋势》（*Current Directions in Psychological Science* ）上。他们的研究发现自尊对青少年的影响比人们想象的要小。他们指出："高自尊对生活没有起到积极的作用，低自尊也不是大多数社会问题和个人问题的原因所在。"

然而，与克罗克和奈特的研究相矛盾的是，布伦特· 唐纳伦（M. Brent Donnellan）及其同事的研究（Psychological Science, 2005, 16[4], 328-335）发现，低自尊的儿童和成人比高自尊者更倾向于将心境和情绪外化，也就是说，他们在家庭和社会中会表现出更多的关系攻击和身体攻击行为。用这些研究人员的话来说："据父母和老师报告，低自尊的人更有可能参与反社会行为。"这项研究似乎与克罗克和奈特的研究

结果正好相反。这是为什么呢？

我认为，如果继续把自尊等同于社会流行教养文化里所说的自尊，将永远无法逾越这种表面上的矛盾。因此，我希望你能仔细筛选自尊相关的研究，找到从长远角度看对你的孩子有效的真相。

克罗克在2001年对1300名学生进行了进一步的研究：

Sue Shellenbarger, “Good Intentions, Bad Results.” Wall Street Journal.

研究者发现：“在他人身上寻找自我价值，通常会产生更强烈、更不稳定的情绪，即更高的高潮和更低的低谷。”大脑中对情绪压力做出反应的区域更多是通过外部影响而不是内部反应触发的。

J. David Creswell and others. “Affirmation of Personal Values Buffers Neuroendocrine and Psychological Stress Responses.” *Psychological Science* , 2005, 16(11), 846-851.

08 等不及想要独立：**15～18**岁的天性教养

马克的故事说明了一个日益突出的现象：女孩们在社交冲动方面失去了控制，并且没有获得足够的正确干预。以下两本书可供参考：

Rachel Simmons. *Odd Girl Out. Orlando* , Fla.: Harcourt, 2002.

Rosalind Wiseman. *Queen Bees and Wannabes* . New York: Crown, 2002.

15～18岁孩子天性教养的**7**个要点

帕特· 克拉姆为研究本节中介绍的事实提供了帮助。

以下关于青少年表现良好的文章可供参考。

Barbara Kantrowitz and Karen Springen. “A Peaceful Adolescence.” *Newsweek* , Apr. 25, 2005.

美国国家吸毒与健康调查（National Survey on Drug Use and Health，NSDUH）的数据见：

Leslie Brody, “Tame Teens.” *The Record* , May 23, 2005.

德博拉· 哲格林–托德在《前线》节目的报道“青少年大脑”中介绍了自己的研究和结果。

Doug Cowan. “The ADHD Diet for Your Attention Deficit Disorder.” The ADHD Information Library.

“Unlocking the Secrets of the Brain.” *Anderson Cooper 360* (CNN), May 20, 2004.

Barbara Kantrowitz and Karen Springen. “A Peaceful Adolescence.” *Newsweek* , Apr. 25, 2005.

奥尔多· 利奥波德的话引自：

UU World , Spring 2006, p. 1.

15～18岁男孩女孩的天性差异

Yurgelun-Todd *Frontline* interview, 2002.

J. Gail Armstrong-Hall. *Understanding Children's Successes and Frustrations in School* . Sterling Heights, Mich.: Cader, 2002.

书中包含大量有关男孩和女孩的大脑差异和思维方式差异的信息。

关于扣带回的信息来自与丹尼尔· 亚蒙的私人交流。

亚蒙诊所开发了一张名为《你想要哪种大脑》（*Which Brain Do You Want?* ）的DVD，供学校体系使用，形象地向学生展示当他们酗酒、滥用药物以及进行其他高风险行为时大脑会发生什么。这张DVD呈现了滥用药物和没有滥用药物的青少年大脑的单光子发射计算机断层成像扫描结果。

Richard Morin. “Testosterone and Trust.” *Washington Post* , Dec. 4, 2005.

Shankar Vedantam. “Hormone That Induces Trust Could Be Both Cure and Curse.” *Spokesman Review* , June 2, 2005.

Shelley E. Taylor. *The Tending Instinct* . New York: Times Books, 2002.

Kathleen M. Galotti. *Cognitive Psychology in and out of the Laboratory*

. (3rd ed.) Belmont, Calif.: Thomson/Wadsworth, 2003.

还可参见以下资料：

Kimberly Renk, Laura Liljequist, Jennifer E. Simpson, and Vicky Phares.“Gender and Age Differences in the Topics of Parent-Adolescent Conflict.”*Family Journal* , 2005, 13(2), 139-149.

Suniya S. Luthar and Shawn J. Latendresse. “Children of the Affluent: Challenges to Well Being.” *Current Directions in Psychological Science* , 2005, 14(1), 49.

打造适合孩子天性发展的家庭

Anusha Mohan. “You've Got Hate Mail—Now What?” Knight-Ridder, Jan.23, 2006.

David Goodman. “‘MySpace’ Teen Back from Middle East.” Associated Press, June 10, 2006.

青少年总是睡眠不足，睡前娱乐和过度上网还会加剧这一问题。更多信息可以通过美国国家睡眠基金会的网站获得。

Corporate Alliance to End Partner Violence.

十几岁的女孩越来越具有身体攻击性。有两篇文章就这一问题进行了阐释：

Jeffrey Kluger, “Taming Wild Girls.” *Time* , May 1, 2006.

Julie Scelfo, “Bad Girls Go Wild.” *Newsweek* , June 13, 2005.

女孩间暴力的增加，绝不是一种会自动消失的社会趋势。

Denise Gellene.“Study Links Anxiety to Teen Cell Phone Use.” *Los Angeles Times* , May 24, 2006.

在2006年加拿大多伦多举行的美国精神病学协会（American Psychiatric Association）年会上发表的一项研究证实，许多父母的怀疑并非杞人忧天，青少年大量使用手机确实会影响情绪。

Martha Irvine. “iPod Trend Brings Spike in Noise-Induced Hearing Loss.”Associated Press, Sept. 13, 2005.

青少年的听力问题，特别是在这个苹果随身听的时代，需要引起密切关注。

Virginia de Leon. “Group Offers Gay Youth Chance to Find Acceptance.”*Spokesman Review* , July 12, 2004.

Rita Carter. *Mapping the Mind* . Berkeley: University of California Press, 1998.

John Cloud. “The Battle Over Gay Teens.” *Time* , Oct. 10, 2005.

帮助孩子应对压力、治愈创伤

Brian Swimme and Thomas Berry. *The Universe Story* . San Francisco: Harper-SanFrancisco, 1992.

Tracey Shors. “Effects of Stress on Memory in Males and Females.” *Dialogues in Clinical Neuroscience* , 2002, 4(2), 139-147.

Sora Song. “The Price of Pressure.” *Time* , July 19, 2004.

在2005年7月初发表在《心理学公报》（*Psychological Bulletin* ）上的一篇文章中，研究者通过30年来的压力研究发现，现代压力正在以比我们所知更复杂的方式激起青少年和成年人的应激反应。

Laura Sessions Stepp. “Religious Benefits.” *Spokesman Review* , Apr. 3, 2004.

Edythe Mencher. “Our Children Need God.” *Reform Judaism* , Summer 2006.

M. F. Maples and others. “Suicide by Teenagers in Middle School.” *Journal of Counseling and Development* , Fall 2005.

热门话题：怎么处理同伴群体和家庭之间的关系？

困扰青少年生活的一个社会流行迷思是，“受欢迎”会带来各种好处。弗吉尼亚大学的约瑟夫· 艾伦（Joseph Allen）完成了一项由美国国家心理健康研究所资助的研究，见《儿童发展》2005年5-6月刊。该研究发现，受欢迎的青少年确实具有更好的调节能力，但他们也更有可能

吸毒、破坏他人财物和入店行窃。

Sheryl Mead and Cheryl MacNeil. “Peer Support: A Systemic Approach.”*Family Therapy Magazine* , May-June 2005.

09 寻找自我，探索使命：**19**岁以上的天性教养

19岁以上青少年天性教养的**7**个要点

Lev Grossman. “Grow Up? Not So Fast.” *Time* , Jan. 24, 2005.

19岁以上男孩女孩的天性差异

Daniel G. Amen. *Sex on the Brain: 12 Lessons to Enhance Your Love Life* . New York: Harmony, 2007.

Rosie McIntosh.“Brainpower Gives Women Drivers the Edge.” *Herald* , Nov.7, 2005.

William D. S. Killgore, Mika Oki, and Deborah Yurgelun-Todd.“Sex-Specific Developmental Changes in Amygdala Responses to Affective Faces.”*NeuroReport* , 2001, 12(2), 427-433.

Deborah A. Prentice and Dale T. Miller.“Essentializing Differences Between Women and Men.” *Psychological Science* , 2006, 17(2), 129.

Megan R. Gunnar, *Quality of Care and the Buffering of Stress Physiology: Its Potential in Protecting the Developing Human Brain* . Minneapolis: University of Minnesota Institute of Child Development, 1996.

Ruben Gur. *Weekend House Call* (CNN Saturday Morning News), Dec. 6, 2003.

认清孩子的需要，帮他寻找完满的自我

Mel Levine, *Ready or Not, Here Life Comes* , New York: Simon & Schuster, 2005.

此文为试图帮助青少年迈入现实世界的父母提供了非常有用的建议。

筛查年轻人抑郁症的有效方法，可参见美国心理健康协会（National Mental Health Association）的相关网站。

Center for Labor Market Studies. *The Growing Gender Gap in College Enrollment and Degree Attainment in the U.S. and Their Potential Economic and Social Consequences* . Boston: Northeastern University, May 2003.

Paul D. Slocumb. *Hear Our Cry* . Highland, Tex.: aha! Process, 2004.

Cliff Hocker. “More Brothers in Prison Than in College?” Oct. 11, 2002.

为了帮助你自行决定是否进行脑扫描，可参见以下资料：

Daniel G. Amen. *Making a Good Brain Great* . New York: Harmony, 2005.

Jay Giedd. “Neuroimaging of Pediatric Neuropsychiatric Disorders: Is a Picture Really Worth a Thousand Words?” *Archives of General Psychiatry* , 2001, 58(5), 443-444.

F. X. Castellanos and others, “Developmental Trajectories of Brain Volume Abnormalities in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.” *Journal of the American Medical Association* , 2002, 288(14), 1740-1748.

我要再次大力推荐黛博拉· 西奇尔和珍妮· 沃森· 德里斯科尔（Jeanne Watson Driscoll）所著的《女性的情绪》。这本书完美地阐述了女性的天性。还可参见以下两本书：

Michael Gurian, *Wonder of Girls* , New York: Atria, 2001.

Mona Lisa Schulz, *The New Feminine Brain* , New York: Free Press, 2005.

这也是一本基于天性的书，作者认为在过去的几百年里，女性的大脑实际上已经发生了改变，以适应不断变化的生活压力。

Jay Belsky. “Quantity Counts.” *Developmental and Behavioral Pediatrics* , June 2002, pp. 167-170.

Ruby K. Payne. *A Framework for Understanding Poverty* . (3rd rev. ed.) Highland, Tex.: aha! Process, 2003.

Patricia W. Bass.“Law School Enrollment and Employment for Women and People of Color.”

热门话题：为什么现在的年轻人比上一代晚熟得多？

Grossman, “Grow Up? Not So Fast,” 2005.

Jed Diamond. *The Irritable Male Syndrome* . Emmaus, Pa.: Rodale Books, 2004.

以下资料可以给指导年轻人健康成长带来启发，并提供实践方法：

Nan Henderson, Bonnie Benard, and Nancy Sharp-Light (eds.). *Mentoring for Resiliency: Setting Up Programs for Moving Youth from“Stressed to Success.”* Ojai, Calif.: Resiliency in Action, 2000.

Jack Welch, with Suzy Welch. *Winning* . New York: HarperCollins, 2005.

这本书实际上讲的是如何成为一名领导者。

Robert I. Lerman and Hillard Pouncy. “Why America Should Develop a Youth Apprenticeship System.” Progressive Policy Institute Policy Report. Mar. 1, 1990.

后记　有一种幸福，叫孩子的天性因你而绽放

Michael Crichton. *State of Fear* . New York: Avon, 2004, p. 627.

Amen, Daniel G. (1999). *Change Your Brain, Change Your Life.* New York: Random House.

Amen, Daniel G. (2001). *Healing ADD.* New York: Putnam.

Amen, Daniel G. (2002). *Healing the Hardware of Your Soul.* New York: Free Press.

American Academy of Pediatrics. (1991). *Caring for Your Baby and Young Child.* New York: Bantam.

Arnot, Robert. (2001). *The Biology of Success.* New York: Little, Brown.

Baron-Cohen, Simon. (2003). *The Essential Difference: The Truth About the Male and Female Brain.* New York: Basic Books.

Bear, Mark, Barry Connors, and Michael Paradiso. (1996). *Neuroscience: Exploring the Brain.* Baltimore: Williams and Wilkins.

Blum, Deborah. (1997). *Sex on the Brain: The Biological Differences Between Men and Women.* New York: Viking Penguin.

Bly, Robert. (1990). *Iron John.* Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Bolen, Jean Shinoda. (1984). *Goddesses in Everywoman.* New York: HarperCollins.

Bolen, Jean Shinoda. (1989). *Gods in Everyman.* New York: HarperCollins.

Borba, Michele. (2003). *No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them.* San Francisco: Jossey-Bass.

Borba, Michele. (2004). *Don't Give Me That Attitude! 24 Rude, Selfish, Insensitive Things Kids Do and How to Stop Them.* San Francisco: Jossey-Bass.

Braver, Sanford L., with Diane O'Connell. (1998). *Divorced Dads.* New York: Tarcher/ Putnam.

Cameron, Julia. (1992). *The Artist's Way.* Los Angeles: Tarcher.

Campbell, Joseph. (1968). *The Hero with a Thousand Faces.* Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Campbell, Joseph. (1988). *Myths We Live By.* New York: Bantam.

Campbell, Susan. (1980). *The Couples Journey.* San Luis Obispo, Calif.: Impact. Carter, Rita. (1998). *Mapping the Mind.* Berkeley: University of California Press.

Cox, Meg. (2003). *The Book of New Family Traditions.* Philadelphia: Running Press.

Damon, William. (1988). *The Moral Child.* New York: Free Press.

Doe, Mimi. (2004). *Nurturing Your Teenager's Soul.* New York: Penguin Books.

Eisenberg, Arlene, Heidi E. Murkoff, and Sandee E. Hathaway. (2002). *What to Expect When You're Expecting.* (3rd rev. ed.) New York: Workman.

Elkind, David. (2001). *The Hurried Child.* (3rd ed.) Cambridge, Mass.: Perseus.

Ellison, Katherine. (2005). *The Mommy Brain: How Motherhood Makes Us Smarter.* New York: Basic Books.

Estes, Clarissa Pinkola. (1992). *Women Who Run with the Wolves.* New York: Ballantine.

Feinstein, David, and Stanley Krippner. (1988). *Personal Mythology.* Los Angeles: Tarcher.

Fisher, Helen. (1992). *Anatomy of Love.* New York: Fawcett.

Flinders, Carol. (2002). *The Values of Belonging.* San Francisco: HarperSanFrancisco.

Garbarino, James. (1999). *Lost Boys.* New York: Free Press.

Gilmore, David. (1990). *Manhood in the Making.* New Haven, Conn.: Yale University Press.

Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence.* New York: Bantam.

Gurian, Jay P., and Julia Gurian. (1983). *The Dependency Tendency:*

Returning to Each Other in Modern America. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.

Gurian, Michael. (1996). *The Wonder of Boys: What Parents, Mentors and Educators Can Do to Shape Boys into Exceptional Men.* New York: Tarcher/Putnam.

Gurian, Michael. (1998). *A Fine Young Man.* New York: Tarcher/ Putnam.

Gurian, Michael. (1999). *Plugged In: From Boys to Men—All About Adolescence and You.* Los Angeles: Price, Stern, Sloan.

Gurian, Michael. (1999). *Plugged In: Understanding Guys—A Guide for Teenage Girls.* Los Angeles: Price, Stern, Sloan.

Gurian, Michael. (2002). *The Wonder of Girls: Understanding the Hidden Nature of Our Daughters.* New York: Pocket Books.

Gurian, Michael, with Patricia Henley and Terry Trueman. (2001). *Boys and Girls Learn Differently! A Guide for Teachers and Parents.* San Francisco: Jossey-Bass.

Gurian, Michael, and Kathy Stevens. (2005). *The Minds of Boys: Saving Our Sons from Falling Behind in School and Life.* San Francisco: Jossey-Bass.

Hallowell, Edward, and John Ratey. (1994). *Driven to Distraction.* New York: Touchstone.

Haltzman, Scott, and Theresa Foy DiGeronimo. (2005). *The Secrets of Happily Married Men: Eight Ways to Win Your Wife's Heart Forever.* San Francisco: Jossey-Bass.

Harris, Judith R. (1998). *The Nurture Assumption.* New York: Free Press.

Healy, Jane M. (1998). *Failure to Connect.* New York: Simon & Schuster.

Hirsh-Pasek, Kathy, Roberta Michnick Golinkoff, and Diane Eyer. (2003).*Einstein Never Used Flashcards.* New York: Rodale.

Houston, Jean. (1987). *The Search for the Beloved.* Los Angeles: Tarcher.

Jensen, Eric. (2005). *Teaching with the Brain in Mind.* (2nd rev. and updated ed.) Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum

Development.

Johnson, Steven. (2004). *Mind Wide Open.* New York: Scribner.

Jung, Carl. (1986). *Man and His Symbols.* New York: Doubleday. (Originally published 1964.)

Kandel, Eric, James Schwartz, and Thomas Jessell. (1995). *Essentials of Neural Science and Behavior*. Norwalk, Conn.: Appleton & Lange.

Karen, Robert. (1994). *Becoming Attached.* New York: Warner Books.

Karges-Bone, Linda. (1998). *More Than Pink and Blue: How Gender Can Shape Your Curriculum.* Carthage, Ill.: Teaching & Learning Company.

Karr-Morse, Robin, and Meredith S. Wiley. (1997). *Ghosts from the Nursery.* New York: Atlantic Monthly Press.

Kelemen, Lawrence. (2001). *To Kindle a Soul*. Southfield, Mich.: Targum Press. Kornhaber, Arthur. (2004). *The Grandparent Solution: How Parents Can Build a Family Team for Practical, Emotional, and Financial Success.* San Francisco: Jossey-Bass.

Kurcinka, Mary. (2006). *Sleepless in America.* New York: HarperCollins.

Ladner, Joyce, and Theresa Foy DiGeronimo. (2003). *Launching Our Black Children for Success: A Guide for Parents of Kids from Three to Eighteen.* San Francisco: Jossey-Bass.

Larson, Jeffry H. (2000). *Should We Stay Together? A Scientifically Proven Method for Evaluating Your Relationship and Improving Its Chances for Long-Term Success.* San Francisco: Jossey-Bass.

Levine, Mel. (2002). *A Mind at a Time.* New York: Simon & Schuster.

Lickona, Thomas, and Matthew Davidson. (2005). *Smart & Good High Schools.* Cortland, N.Y.: Center for the Fourth & Fifth Rs.

Lillard, Angeline Stoll. (2005). *Montessori: The Science Behind the Genius.* New York: Oxford University Press.

Louv, Richard. (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, N.C.: Algonquin.

Mastrich, Jim. (2002). *Really Winning.* New York: St. Martin's Press.

Moir, Anne, and David Jessel. (1992). *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women.* New York: Delta. (Originally published 1989.)

Moir, Anne, and Bill Moir. (1999). *Why Men Don't Iron.* New York: Citadel.

Moore, Robert, and Douglass Gillette. (1990). *King, Warrior, Magician, Lover.* San Francisco: HarperSanFrancisco.

Moore, Thomas. (1992). *Care of the Soul.* New York: HarperCollins.

Murphy, Shane. (1999). *The Cheers and the Tears: A Healthy Alternative to the Dark Side of Youth Sports Today.* San Francisco: Jossey-Bass.

Nylund, David. (2000). *Treating Huckleberry Finn: A New Narrative Approach to Working with Kids Diagnosed ADD/ADHD.* San Francisco: Jossey-Bass.

Payne, Ruby K. (2003). *A Framework for Understanding Poverty.* (3rd rev. ed.) Highlands, Tex.: aha! Process.

Pease, Barbara, and Allan Pease. *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps.* New York: Broadway Books.

Pipher, Mary. (1993). *Reviving Ophelia.* New York: Random House.

Pipher, Mary. (1996). *The Shelter of Each Other.* New York: Grosset & Dunlap.

Pruett, Kyle D. (2000). *Fatherneed.* New York: Free Press.

Restak, Richard. (2003). *The New Brain.* New York: Rodale.

Rhoads, Steven E. (2004). *Taking Sex Differences Seriously.* San Francisco: Encounter Books.

Sachs, Brad E. (2005). *The Good Enough Teen.* New York: Harper Paperbacks.

Santrock, John. (2006). *Lifespan Development.* New York: McGraw-Hill.

Sichel, Deborah, and Jeanne Watson Driscoll. *Women's Moods: What Every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health.*

New York: Morrow, 1999.

Siegel, Daniel. (1999). *The Developing Mind.* New York: Guilford Press.

Siegel, Daniel J., and Mary Hartzell. (2003). *Parenting from the Inside Out.* Los Angeles: Tarcher.

Simmons, Rachel. (2002). *Odd Girl Out: The Hidden Culture of Aggression in Girls.* Orlando, Fla.: Harcourt.

Slocumb, Paul D. (2004). *Hear Our Cry: Boys in Crisis.* Highlands, Tex.: aha! Process.

Sousa, David A. (2001). *How the Brain Learns.* (2nd ed.) Thousand Oaks, Calif.: Corwin Press.

Sprenger, Marilee. (2002). *Becoming a "Wiz" at Brain-Based Teaching.* Thousand Oaks, Calif.: Corwin Press.

Stabiner, Karen. (2005). *My Girl.* New York: Little, Brown.

Stein, David. (1999). *Ritalin Is Not the Answer: A Drug-Free, Practical Program for Children Diagnosed with ADD or ADHD.* San Francisco: Jossey-Bass.

Stephenson, Bret. (2004). *Slaying the Dragon: The Contemporary Struggle of Adolescent Boys.* Available at www.adolescentmind.com.

Sykes, Bryan. (2003). *Adam's Curse.* New York: Norton.

Taylor, Shelley E. (2002). *The Tending Instinct.* New York: Times Books.

Tieger, Paul D., and Barbara Barron-Tieger. (1997). *Nurture by Nature.* New York: Little, Brown.

Wallerstein, Judith S., Julia M. Lewis, and Sandra Blakeslee. (2000). *The Unexpected Legacy of Divorce.* New York: Hyperion.

Warner, Judith. (2005). *Perfect Madness.* New York: Riverhead.

Williams, Kate. (1995). *A Parent's Guide for Suicidal and Depressed Teens.* Center City, Minn.: Hazelden.

Wiseman, Rosalind. (2002). *Queen Bees and Wannabes.* New York: Crown.

Wiseman, Rosalind. (2006). *Queen Bee Moms and Kingpin Dads*. New York: Crown.

Wolfe, Patricia. (2001). *Brain Matters: Translating Research into Classroom Practice.* Alexandria, Va.: Association for Supervision and Curriculum Development.

Woody, Jane DiVita. (2001). *How Can We Talk About That? Overcoming Personal Hangups So We Can Teach Kids About Sex and Morality.* San Francisco: Jossey-Bass.

译者后记

跳出育儿思潮的旋涡，重获教养自信

翻译本书的时候，正值一些养育观点在微博上争论得热火朝天，这些争论其实都围绕着发展心理学里最基本的议题，其一是天性与教养对个体发展的影响；其二是心理发展的群体规律与个体差异之间的关系。

儿童发展心理学早期的观点往往会将天性和教养这两种儿童发展的决定要素对立起来看。比如，精神分析侧重强调先天本能和生物因素；而卢梭的白板说和华生的行为主义则强调后天环境教养因素，忽略人们先天的个体差异，甚至把天性抛到一边。当然，发展心理学后期的理论已经越来越多地意识到天性和教养相互作用对儿童发展的影响，意识到心理发展是由多方面的因素交织而成的，也更多地兼顾到群体规律与个体差异，人本主义更是再次把人们从群体规律的关注拉回到对每个具体的人的关注。

发展理论观点已然千差万别，各种育儿心经、必读、必做更是众说纷纭，这让那些新手父母们如何是好？有的家长即使小心翼翼地备足功课，仍会为自己做得不够好而懊悔，或者父母之间因为教养风格不同而争执不下、意气难平。“人们总是告诉我们要如何成为完美的父母、如何拥有完美、表现优异的孩子，可是在这个过程中我们已经精疲力竭了。”环境中的很多压力原本都是出于好意，结果却是令孩子和家长都不堪重负。养育孩子的道路十分漫长，从婴儿时期到青少年期甚至成年初期，每个阶段都有令父母忧心忡忡的问题，怎样才能找到可信可靠的正确教养方法呢？

本书的作者迈克尔· 古里安有着横跨理论与实践两界的丰富经验，这让他摒弃了各种甚嚣尘上的教养理念之争，对个体的关注使他能够跳出各种育儿思潮的旋涡，他这份自信从容的态度已经能安抚许多身为父母的读者焦虑不安的心。“身为父母，能够根据孩子的独特天性为他量身定制教养技巧，是一件很了不起的事……在我们犯错的时候，在我们的孩子遇到不擅长的事、好像在失败边缘又重新振作的时候，我们都能感受到那种自信。”这样的自信显然并非来自莫衷一是的所谓专家观点。

“为人父母，怎样才能与时俱进呢？事实上我们做不到。所以我们总是甩不开挫败感。”科学研究在不断进步，各种研究结果可以从群体角度给我们一个儿童发展的参照框架；媒体上的专家、导师或“鸡汤”专栏通常只是泛泛谈论所有孩子，或是并没有真正了解你和你的孩子就给出只言片语的论断和建议……显而易见，真正可信可靠的教养方法不能求诸他人。作者作为资深家庭咨询师接触了大量的实际教养问题，并通过新近的科学研究来理解这些问题，提出自己独特的见解，同时也集合了众多家庭在实践中总结出来的经验和智慧，这种开放、全面的视角十分令人赞赏。他强调个性化的养育，认识、尊重并欣赏差异，不仅是对每个孩子的差异，也对每个家长养育孩子的不同方式。在带领家长们大致了解每个年龄段孩子的普遍特点之后，他并没有像其他教养书籍那样只是简单地给出几条建议，也没有以权威姿态咄咄逼人地告诉你该做或不该做什么，而是启发你自己去观察和思考，将每个家长为人父母的天性带出来，引导家长学会欣赏孩子的独特性，与各方面协作营造良好的教养环境，不再一味地被各种教养风潮裹挟着蹒跚前行。考虑到当前社会环境中广泛存在阻碍我们认识和保护孩子天性的问题，作者一方面帮助读者了解这些问题的社会背景和历史原因，同时鼓励我们积极建立更健康的家长社群、家庭团队，从自己做起，逐渐影响乃至改善整个教养环境。只有我们每位父母能够认识、尊重和欣赏自己孩子的独特天性，才能建立起安全感和自信心，让我们轻松幽默地面对教养路上的种种风景。

最后感谢石莹、崔洪在翻译校对工作中给予我热诚专业的支持。祝愿每一位家长都能点亮心中的灯塔，照亮孩子前进的道路。

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：
安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往 App Store
直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



延伸阅读

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”扛鼎之作。

◎ 汇集30年实证研究，带你走出传统教养误区，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



《孩子如何学习》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”奠基之作。

◎ 3位重磅儿童发展专家历经30年颠覆性发现，首度揭示孩子大脑学习机制，彻底改写成人对孩子学习能力的认识。

◎ 哈佛、斯坦福、北大等六大国内外知名高校专家鼎力推荐。

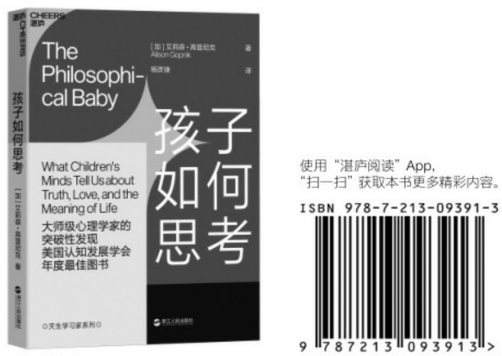


《孩子如何思考》

◎　国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森高普尼克“天生学习家系列”经典之作。

◎　儿童心理学革命性成果，揭开孩子思维与意识之谜。

◎　美国认知发展学会年度最佳图书。教育学、心理学、哲学领域国内外大咖一致力荐。

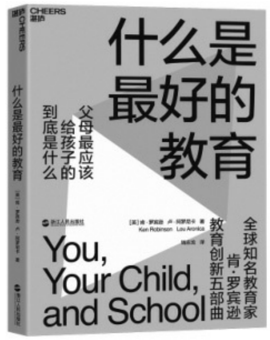


《什么是最好的教育》

◎　知名TED演讲人，全球知名教育家肯·罗宾逊教育创新五部曲之一！

◎　给家长提供正确看待孩子教育问题的思考框架和路径，帮助大家厘清什么样的教育才是最应该帮忙孩子去获得的。

◎　新教育实验发起人朱永新、上海大学副校长汪小帆等人强力推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-08943-5

---

(1) “美国大脑健康之父”亚蒙博士倡导：要想身心健康，必须先大脑健康。他所著的系列丛书“亚蒙脑健康五部曲”中文简体字版已由湛庐文化策划，浙江人民出版社出版。—— 编者注

(2) 想了解关于帮助男孩树立人生目标的教养方法，推荐阅读作者迈克尔·古里安的《男孩的人生目标大不同》，本书中文简体字版由湛庐文化策划、河南科学技术出版社出版。—— 编者注

CHEERS
湛庐

深井效应

[加]娜丁·伯克·哈里斯 著
Nadine Burke Harris

林玮 卓千惠 译

医学领域
突破性发现

童年经历如何
影响未来身体健康

THE DEEPEST WELL

Healing the Long-term Effects of Childhood Adversity

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江教育出版社于2020年5月出版

作者授权湛庐文化（Cheers　Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有·侵权必究

书名：深井效应

著者：娜丁·伯克·哈里斯

电子书定价：71.99元

The Deepest Well by Nadine Burke Harris, M. D.

Copyright © 2018 by Nadine Burke Harris

谨以此书

向我的患者们和湾景区的人们致敬，

谢谢你们教给我在大学都不曾学到的。

目 录

序曲　童年的伤，身体会记得
测一测　关于童年不良经历，你了解多少？

第一部分　发现
第1章　生长停滞的小男孩
不是简单的巧合
到底忽略了什么
答案就在深井里
寻找蛛丝马迹

第2章　从源头探索
小蝌蚪的发育问题
关键在于时间点
找到思考方向

第3章　突破性发现
令人意外的治疗方法
一份重要的研究报告
复胖患者的一次口误
同样的复胖，相似的童年
十种童年不良经历
可能导致严重疾病
为什么我们从未听说

第二部分　诊断
第4章　为什么童年经历影响身体健康
红色汽车危险
遇见熊，应激反应启动

与熊共处，应激反应失调

第5章　童年经历如何影响身体健康
特里尼蒂的强劲心跳
大脑成长被破坏
内分泌系统很敏感
全能的免疫系统

第6章　童年经历如何影响遗传
挥动巴掌的曾祖母
妈妈的吻改变DNA
DNA的保险杠
谁来解决问题

第三部分　处方
第7章　真正有效的解药
说不出口的事
睡不好的母女
儿童减肥计划
身心觉知活动

第8章　顶级健康中心
偶遇带来的契机
把梦想写下来
430万美元
意外的阻挠
单向对话
成功反击

第9章　把握关键期和敏感期
爱低头的婴儿

多学科协作
意外的发现
关键期和敏感期
新版筛查表
改变医疗文化

第10章　关键在父母
难忘的晚餐
硅谷女企业家的困境
为孩子做正确的事
成年人怎么办

第四部分　变革
第11章　改变认知
加拿大家庭健康计划
应对创伤的资源
缓解创伤对学习力的影响
学习力的基础
人人受影响

第12章　改变方式
老患者的新问题
人生的一部分
有效的突破性合作
如何普及

第13章　直面问题
哪个妈妈
觉察自己的应激反应
困难时刻的支持

结语　全民健康的未来
致谢
注释及参考文献
附录
　　附录1　童年不良经历问卷（成人卷）
　　附录2　童年不良经历问卷（儿童卷）
　　附录3　中文童年不良经历问卷修订版
译者后记　呼唤共情教育



Nadine Burke Harris

娜丁·伯克·哈里斯

- 童年不良经历研究领域新锐科学家
- 国际知名儿科医生
- TED 超级演讲人

童年不良经历研究领域新锐科学家



娜丁·伯克·哈里斯在与加利福尼亚（以下简称**“**加州**”**）大学伯克利分校公共卫生学院院长迈克尔·卢（**Michael C. Lu**）的公开对谈中说：**“**以童年不良经历为代表，健康问题社会决定因素对**21**世纪的影响，就像传染病对**20**世纪的影响一样。**”**

娜丁·伯克是屡获殊荣的儿科医生，也是童年不良经历研究领域的专家，还是推广童年不良经历和毒性应激反应研究的先行者。

她创立了美国青少年健康中心，积极推进童年不良经历研究，探究多学科协作模式的临床治疗方法。在进行医学临床研究的同时，娜丁·伯克还努力地普及“童年不良经历”这一概念，呼吁人们认识并重视它的长远影响。2014年，TED邀请娜丁·伯克进行了一场主题为“童年创伤如何影响终身健康”的演讲。演讲视频的观看量很快就突破了600万次，并被译为31种语言版本在全世界传播。后来，娜丁·伯克还陆续受邀到美国加州大学、美国儿科学会，甚至美国白宫等学校和机构进行演讲。

娜丁·伯克的童年不良经历研究被众多畅销书作家引用于作品中。保罗·图赫（Paul Tough）在畅销书《性格的力量》中详细介绍了她的研究，J. D. 万斯（J. D. Vance）在获誉无数的畅销书《乡下人的悲歌》中也推荐了她的研究。同时，美国国家公共广播电台（NPR）、美国有线电视新闻网（CNN）、福克斯新闻频道（Fox News）、《今日美国》（*USA Today*）和《纽约时报》（*The New York Times*）等知名媒体都对娜丁·伯克进行过专题报道。

因在公共卫生领域做出的杰出贡献，娜丁·伯克分别于2013年荣获了美国金色人文主义荣誉协会颁发的医疗人文奖，2014年荣获全球知名的亨氏基金授予的第21届亨氏人类健康贡献奖，2018年荣获美国国家卫生信息中心颁发的美国国家卫生信息奖银奖。

在娜丁·伯克的努力推广下，“童年不良经历”的概念越来越广为人知。2019年12月，美国疾病控制与预防中心（CDC）公开发布了一份关于童年不良经历的报告。这份报告提醒人们要重视童年不良经历，并明确指出，可以通过减少童年不良经历来改善整体公共健康。

执着的医学高材生

美国公共电视网（**PBS**）这样评价娜丁·伯克：**“**娜丁·伯克将她的职业生涯都奉献给了童年不良经历研究。**”**

1996年，娜丁·伯克获得了加州大学伯克利分校生物学学士学位。之后，她继续在哈佛大学攻读了公共卫生硕士学位，在加州大学戴维斯分校获得医学博士学位，并进入斯坦福大学肿瘤科病房实习。她在斯坦福大学肿瘤科实习时了解的“多学科协作”医学治疗模式，给她未来的临床研究带去了突破性启发。但当时，娜丁·伯克自己也没想到未来会一

路奔向童年不良经历研究。

如果一定要找到娜丁·伯克执着于童年不良研究的时间起点，应该就是她加入加州太平洋医疗中心并遇到马丁·布罗特曼（Martin Brotman）医生的2005年。

当时，刚加入加州太平洋医疗中心的娜丁负责一项缩小旧金山市民众健康差距的医疗改造计划。上班的第二周，CEO马丁·布罗特曼医生扔给娜丁·伯克一份《2004年旧金山社区健康评估》之后，他就去度假了。娜丁·伯克凭着一腔热血，用两周的时间起草了一份在旧金山市健康状况最差的湾景区开办诊所的计划书。

令人意外的是，这份连娜丁·伯克自己都认为有点幼稚的计划书得到了布罗特曼医生的支持。2007年3月，在加州太平洋医疗中心的支持下，娜丁·伯克创立了湾景区儿童医疗中心。也就是在这家被娜丁·伯克称为“诊所”的儿童医疗中心，她发现尽管提供了免疫治疗、哮喘治疗、肥胖治疗等各种医疗服务，湾景区的人们仍然面临着巨大的健康风险。通过探索和研究，娜丁·伯克发现这些风险与毒性应激反应和童年不良经历高度相关，于是，她一头扎进了该领域的研究、临床治疗试验以及普及工作中。

童年不良经历亲历者



在娜丁·伯克小时候，她的母亲被确诊为偏执型精神分裂症。精神状态正常时，母亲会教娜丁·伯克打网球，还会坚定地告诫她“女孩一定要接受教育”。但是，当母亲精神状态不好时，她就会变成一个情绪极

其不稳定的“可怕妈妈”。

娜丁·伯克和哥哥们每天都要战战兢兢地猜测母亲是什么状态。在几个哥哥里面，路易斯跟娜丁·伯克年龄最相近，也跟她关系最好。他敏感又聪明，却在17岁时被确诊为精神分裂症患者，19岁时失踪。在娜丁·伯克的童年记忆里，家里的气氛总是焦虑而压抑的，但幸好，她还有一个精神支柱——父亲。

娜丁·伯克的父亲是一位生物化学教授，在牙买加协会成立一百周年时还被授予化学领域荣誉奖章，该领域仅他一人获奖。在娜丁·伯克眼里，父亲不仅是一位优秀的科学家，还是一位非常睿智的父亲。父亲会在娜丁·伯克和哥哥们玩纸飞机的时候，引导他们了解重力、计算纸飞机飞行的距离和速度。从冰箱里凝结的牛奶，到衣服上变色的咖喱污渍，他会从各种生活现象入手，给孩子们普及物理学、化学和生物学知识。

娜丁·伯克说：“父亲在我的成长中为我奠定了一种很重要的科学观。那就是，在每一种自然现象的背后，都会有一种机制在运作，而我们要做的，便是仔细观察。”

娜丁·伯克在深入研究童年不良经历之后，才发现自己和哥哥们都是童年不良经历的亲历者。无论是哥哥路易斯的精神疾病，还是哥哥艾凡在中年突然发生脑卒中，都与童年不良经历高度相关。但娜丁·伯克认为，童年的经历也赋予了她准确感知他人情绪的能力，以及高肾上腺素附带的快速反应能力。

娜丁·伯克在自己的书里写道：“我并不认为，和童年不良经历一起长大的人必须‘克服’童年影响。我们应把它看作有意义的现实。一旦你了解了你的身体和大脑在特定情况下是如何反应的，你就可以保持主动，你就知道如何支持自己和你爱的人。”

图片版权 © **Dr. Nadine Burke Harris Clinic Attribute to Center for Youth Wellness**

作者演讲洽谈，请联系
speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

序曲

童年的伤，身体会记得

一个普通的周六，凌晨5点，一个43岁的男人，刚醒过来。我们就叫他艾凡吧。艾凡的妻子莎拉正在一旁沉睡，她呼吸均匀，如同往常的蜷曲姿势，手搭在前额。艾凡试着翻了个身，准备爬出被窝去厕所，但他感到不太对劲。

他竟然翻不了身，右臂好像麻木了。

“哎，肯定是压着睡太久了。”他一边想，一边伴随着血液重新开始循环时的微热感与刺麻感拼命撑起自己的上半身。

他试着甩动手指以加速血液循环，但没有任何改善。可是，膀胱里的应激反应不受控制，尿意让他再次试着爬起来，但依然失败了。

“怎么回事？”

他的右脚依旧待在原地。他又尝试了很多次他往常都不需要思考就能做出的翻身动作，还是不行。看来，身体在这个早晨不愿意好好配合了。“身体不按我的意愿移动”真是太奇怪了，但尿急是个大麻烦。

“嘿，宝贝！能帮帮我吗？我想小便。你把我推下床吧，别让我尿在床上。”他跟莎拉说，说后半段时还带着半开玩笑的神情。

“艾凡，你怎么了？”莎拉撑起了头，眯着眼看着他。

“艾凡？”她提高音量，又叫了他一声。

艾凡发现莎拉看他的眼神充满担忧，就是那种孩子们半夜发烧或惊醒呕吐时母亲脸上会出现的眼神。他觉得这有点荒谬，毕竟他只是需要人帮忙推一把。而且现在才凌晨5点，不需要如此严肃地说话。

“亲爱的，我只是想小便。”艾凡说。

“怎么了？艾凡？到底怎么了？”就在这一瞬间，莎拉彻底醒了。她打开灯，用在周日早报上读到令人震惊的头条时那种表情仔细端详艾凡的脸。

“我没事，宝贝。我只是需要小便。我的脚好像睡着了，你可不可以帮帮我？”艾凡说。

艾凡想到可以试试从身体的左边施压，也许还可以换换其他动作，试着重新促进血液循环。他觉得首先要做的只是离开床。但直到此刻，他才发现，自己不只是右臂及右腿麻木了，他的脸也麻木了——他右半身都麻木了！

“我到底怎么了？”艾凡这么想时感到自己左腿上流过一股暖流。他往下一看，短裤已经湿了，尿液渗透到了床单上。

“我的天哪！”莎拉看到丈夫尿床后惊叫道。莎拉惊觉事态严重，立马从床上跳起来。之后，艾凡就只能听到莎拉跑向儿子房间的脚步声。在他还没听清妻子对儿子说的那些隐隐约约的字句前，莎拉就回来了。她坐在艾凡身边的床沿，握着他的手并抚摸他的脸。

“你会没事的，”莎拉说，“会没事的。”她的声音很轻柔。

“宝贝，到底怎么了？”艾凡看着妻子问道。当他往上凝视着莎拉时，蓦然发现妻子竟没听明白他说的话。艾凡嘴巴开合，字词从他嘴里冒出来，但莎拉看起来却什么都没听懂。

这时，一个医疗公益广告的卡通画面浮现在艾凡的脑海里。那是一颗跳着舞的心脏，它伴着有点傻气的背景音乐，活泼地跳着。

F（face drooping）代表脸部下垂。

A（arm weakness）代表手臂无力。

S（speech difficulty）代表口齿不清。

T（time to call……）代表快拨打急救电话。

脑卒中[(1)]征兆看明白，动作一定要快快快（FAST）。

“天哪！”艾凡心里一惊。

虽然天色尚早，艾凡的儿子马克斯却以最快的速度来到了父母房间门口，并将电话递给了妈妈。当父子四目相对时，艾凡发现了儿子眼里的惊恐与担忧，这让他胸口一紧。他想开口告诉儿子一切都会没事的。但是，从儿子的表情里，艾凡清晰地意识到，开口安慰儿子只会让事态看起来更严重。马克斯的表情因恐惧而扭曲，泪水涌出眼眶，顺着他年轻的脸颊滑下来。

在与急救专线人员的通话中，莎拉的声音坚定有力：“我现在就要一辆救护车，马上！我的丈夫中风了。”“对，我很确定！他完全无法移动他的右半身。他右脸也动不了了。”“不，他无法说话。他说出来的话含糊不清，完全听不懂。拜托！请立刻派一辆救护车来！”

急救人员在五分钟内到达。他们敲了敲门，又按了按门铃。莎拉急忙跑下楼，把他们迎进来。小儿子还在房间里熟睡，莎拉担心这些动静会吵醒他，但他并没有被吵醒。

艾凡双眼向上紧紧盯着天花板上的皇冠装饰，他试着让自己冷静下来。但这时，他发现睡意逐渐涌起，自己的意识越来越模糊。糟糕！

等艾凡回过神来，他已经躺在担架上，正被抬着下楼。当医疗人员讨论该如何放置担架时，他们稍微停了一下，更换了姿势。就在那一刻，艾凡抬头瞥见一位医生正看着他，那医生的表情让他心中一寒。医生一脸怜悯，仿佛在说：“可怜的人啊，就我的经验来看，你大概是好不了了。”

在被抬着穿越门道时，艾凡心里还在想，不知自己还能不能回到这间屋子，回到莎拉和孩子们的身边。而从医生的表情来看，答案大概是否定的。

到达急诊室后，莎拉对艾凡的发病提出了许多疑问，她不遗巨细地告诉医生她认为可能与导致艾凡脑卒中有关的生活细节。艾凡是一名计算机程序员，他每周末都会去骑山地自行车。他还是个很棒的父亲，爱和儿子们打篮球。而且，艾凡总是很乐观。上次的定期体检报告也显示，一切指标都很健康。莎拉还偶然听见艾凡的一位医生在电话里跟同事说：“患者43岁，男性，不抽烟，无致病危险因素。”

但莎拉、艾凡，甚至艾凡的医生们都不知道，艾凡其实是具有危险因素的，并且是一项非常严重的危险因素。其实，艾凡患脑卒中的概率是不带这种危险因素的人的两倍多。急诊室里的人都不知道，在长达几十年的时间里，一种隐形的生物进程已经在艾凡体内悄悄运转，并入侵了他的心血管系统、免疫系统及内分泌系统——这几乎就是他会发生脑卒中的原因。而这项危险因素及它的潜在影响，在艾凡这几年的定期体检中从来没有被发现。

这个导致艾凡一觉醒来患病半瘫的高危险因素并不罕见。美国三分之二的人都暴露于这项危险因素之中，而正因为它如此常见，所以总是被人们忽略。那么，这项危险因素究竟是什么呢？是那些有毒的包装材

料吗？它的成因何在？

答案出人意料，是“童年逆境”（childhood adversity）。

多数人都不曾想到，在自己童年时期发生的某些事，竟与成年后患上脑卒中、心脏病和癌症密切相关。但我们都能意识到，人在童年时期所遭受的心理创伤，是有可能造成心理或生理的伤害的。对于那些心理脆弱的人，后果可能更糟糕，会导致滥用药物、周期性施暴、监禁及精神疾病等。但对于一般人来说，童年创伤只是一个直到第五次或第六次约会才能启齿谈及的阴暗回忆，多半会当作一场闹剧，以为没什么大不了的。

我们都自以为很理解童年逆境。孩子们会遭遇虐待、忽视及暴力或恐惧带来的创伤和压力；与此同时，他们的父母们也会遭遇被诋毁、被捕、离婚等逆境。而那些足够聪明且坚强的孩子一定能够战胜过去，依靠自己的意志力和坚韧不拔走向成功。

然而，事实果真如此吗？

我们都听过霍雷肖·阿尔杰（Horatio Alger）等作家笔下的故事，很多故事的主人公都是那些成功克服了童年逆境，或因挫折而变得更加坚强的人。这些故事都透着美国的文化基因。

对这些故事的最佳诠释之一是：它们构建了一幅不完整的的图画，以说明童年逆境对于经历过童年创伤的人来说，究竟意味着什么。在美国，经历过童年创伤的人数有数百万，在全世界则有好几亿。大多数情况下，作家们在道德层面引发了那些终生与童年逆境搏斗的人心中的羞耻感和无助感。而这些，正是此类故事没有提及的重要部分。

一项长达20年的医学研究的结果显示，童年逆境将对孩子的心理造成深刻的影响，甚至会持续几十年地改变他们的身体。童年逆境不仅影响孩子的发育轨迹，影响他们的生理机能，还会导致持续终生的慢性炎症及激素失调。它甚至会改变这些人的基因呈现方式，改变细胞复制的方式，大幅增加心脏病、脑卒中、癌症、糖尿病，甚至包括阿尔茨海默病的罹患风险。

> 这项新科学研究告诉我们，即使过去多年，即使靠着自己的不懈努力战胜了心理上的童年阴影，你终究还是会败给自己的身体。

许多有过艰难童年的人，依然取得了好成绩，考上大学，拥有了自

己的家庭。他们看上去确实战胜了童年逆境，夯筑着自己的成功人生。直到有一天，他们病倒了：有些人发生了脑卒中，有些人得了肺癌，有些人患上心脏病，有些人则陷入严重的抑郁之中。但他们并没有诸如抽烟、酗酒或暴饮暴食等损害身体健康的高风险行为，所以，他们无法理解究竟是什么原因让病魔盯上了自己。他们更不可能因此想到自己的童年经历。那些过往的负面记忆，早已被他们抛诸脑后了。

尽管像艾凡这样有过童年不良经历（Adverse Childhood Experiences，ACE）的人，大都很努力地想要摆脱过去，但他们仍面临罹患慢性疾病的更高风险，包括心血管疾病和癌症。这是为什么呢？人到中年，甚至有的人已经退休，童年的那些应激创伤究竟是如何成为其健康杀手的呢？这样的疾病，是否存在有效的治疗方法？我们可以做些什么来保护自己与孩子们的健康呢？

2005年，我完成了在斯坦福大学附属医院的儿科实习工作。那时的我根本不知道童年不良经历的问题。就像其他人一样，我能理解的只是关于童年逆境的一部分故事。但后来，或许是机缘巧合，或许是冥冥中自有天意，我竟有机会得以瞥见了另一部分尚未被人讲述过的故事。

这个故事发生在一个最有可能发生童年逆境的地方，那是一个资源匮乏的低收入人群聚居区，而且它偏偏位于资源丰富的高收入城市里。

在旧金山的湾景猎人角社区（简称“湾景区”），我开了一家儿科诊所。在那里，我每天目睹小患者们承受巨大的压力与心理应激反应“过招”。作为普通人，我不得不接受这样的现实；然而，作为科学家、医生，我必须站出来并努力寻找答案。

我希望这本书能带给你一个完全不同的视角来看待童年逆境，正如我的工作所带给我的一样。通过我的文字，你将更好地理解童年逆境如何对你和你心爱之人的人生产生影响。而且，你还能从书中学到一些治疗童年逆境造成的创伤的方法。

故事将从某个具体的人或某个特定的小区开始。从这些故事中提炼出来的治疗方法，足以改善一个国家的国民健康状况。

测一测　关于童年不良经历，你了解多少？

1. 以下哪些属于童年不良经历？（多选）

A. 小时候经常觉得没人保护你

B. 小学时，经常被父亲、母亲或老师贬低、辱骂

C. 家人和你不亲近，做什么事都没人支持和鼓励你

D. 你小时候多次见过爸爸喝醉后打妈妈

2. 童年不良经历影响生理健康的关键原因是什么？

A. 心情和情绪变糟糕

B. 应激反应的连锁作用

C. 记忆太深刻

D. 内心不够强大

3. 童年不良经历可能会造成哪些后果？（多选）

A. 学习障碍

B. 抑郁症

C. 癌症

D. 寿命缩短

4. 以下哪项活动能缓解童年不良经历对身体的负面影响？（多选）

A. 每周运动3次以上

B. 保证每天8小时的良好睡眠

C. 努力忘记童年的经历

D. 找专业心理咨询师进行心理调适

扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“深井效应”，
获取答案，直达作者精彩演讲。

THE DEEPEST WELL

THE DEEPEST WELL

第一部分

发现

DISCOVERY

第1章 生长停滞的小男孩

假如100个人都喝了同一口井里的水，而其中98个人出现腹泻，我们是应该开处方让腹泻患者吃药止泻，还是该停下手中的笔，问一问那口井里到底有什么？

每当我走进湾景区儿童健康中心的检查室，准备接诊下一位患者时，我都忍不住微笑。在这里，我的团队与我尽力打造一个舒适怡人、关爱家庭的诊疗环境。检查室的墙涂有色彩柔和的涂料，还安上了有着不同颜色方格的门，动物宝宝的卡通图案游行似的沿着洗手台上的墙面一路延伸至门边。你会恍然觉得自己身处富裕的旧金山太平洋高地社区的儿科诊所。你压根想不到这里是低收入人群聚居的湾景区。我们希望自己开的诊所能成为一个让人们倍感尊重、受到珍视的地方。

我进门时，迭戈正直勾勾地盯着长颈鹿宝宝。而当他将注意力转向我时，竟快速地给了我一个微笑，然后顶着他那头蓬松的黑发开始打量我。“这孩子实在太可爱了！”我想。迭戈坐在他妈妈罗莎身边的椅子上，而妈妈则把他三岁的妹妹抱在腿上。我让迭戈爬上检查台，他立即就跳了上去，还前后摆动着双脚。当我摊开他的病历，看到他的生日时，忍不住又抬头看了他一眼——迭戈是个可爱的孩子，还是个矮个子。

我简单翻了翻他的病历，想要找到一些数据来支持我最初的推测。随后，我在成长曲线上标出迭戈的身高，并重复确认，以确保无误——这位新来的小患者，他的身高值在成长曲线上还处在4岁孩子的平均值上。

这听起来似乎没问题——可是，他已经7岁了。

“这不太对。”我对自己说。除了身高之外，迭戈看起来与普通孩子并无二致。我把椅子滑到桌子边，拿出了听诊器。刚靠近他时，我就看

见了他的手肘上满是已经变厚且干燥的湿疹块；而在听诊时，我还清楚地感知到了他的肺部有着明显的哮鸣音。迭戈的校医开了转诊单，让他来做注意缺陷多动障碍（ADHD）的检查——这是一种以多动、注意力分散、易冲动等为特征的慢性疾病。无论迭戈是否属于全美国上百万个患有多动障碍的孩子之一，我已经可以预知，他的主要诊断结果很可能属于持续性哮喘、湿疹和生长停滞之类。

罗莎在我给她儿子做检查时，紧张地看着。她的视线粘在迭戈身上，眼神里满是担忧。而她三岁的女儿小赛琳娜则盯着墙上那些闪亮的装饰看，并环视着整个房间。

“你更习惯说英语，还是西班牙语？”我问罗莎。

罗莎的脸上浮现出宽慰的神情，并向前倾了倾身体。

我们用西班牙语交谈，讨论完她在候诊室填写的迭戈就医史后，我问了一个例行的问题。每次给患者做身体检查之后，在出诊断结果之前，我都会问这个问题：“还有什么其他特别的事是你认为需要我知道的吗？”

这时，担忧让罗莎眉间皱得像缝合伤口的针脚一样。

“迭戈在学校里表现不太好，校医说吃药的话，表现能好一点。她说的是真的吗？我儿子需要吃什么药呢？”

“您是什么时候发现迭戈开始在学校里遇到麻烦的呢？”我问。

罗莎沉默了片刻，她从满脸紧张变成了满面泪水。“哎！医生啊……”她叹了口气，准备讲述关于迭戈的故事。我轻按她的肩让她先暂停讲述，并探出头去请助理把两个孩子带到候诊室。

我从罗莎那里听到的故事不是一个令人愉快的故事。她花了10分钟，给我讲了一件发生在迭戈4岁时的事情。

那时候，罗莎和丈夫一起住在旧金山，高昂的房租让他们不堪重负，只好招了一位租客住进家里来分担房租。这个男租客是罗莎丈夫在工地上工作时认识的，两人来往甚多。在那个男人住进家里之后不久，罗莎就发现迭戈变得更依赖人，也更不爱说话了。但罗莎并不知道发生了什么事。直到有一天她回家时，竟然发现那个男人在与迭戈一起洗澡！她立即让那个男人搬出去，也报了警。可伤害已经造成……从那时起，迭戈在幼儿园的学习就开始出现问题。随着年级上升，迭戈的学习

迟缓也越来越严重。更糟的是，罗莎的丈夫把这件事全归罪于儿子，而且随时都有可能因此而发火。在发生这件事之前，罗莎的丈夫就有严重的酗酒问题，而在这件事发生之后，他的酗酒变本加厉，越发糟糕。罗莎意识到，如此紧张的夫妻关系和丈夫的酗酒对家庭是有害的，但她不知道该怎么做。罗莎讲述这一故事时的神情，让我强烈怀疑她患上了抑郁症。

我向罗莎保证，会为迭戈的哮喘和湿疹提供必要的医疗协助，也会深入研究迭戈的注意缺陷多动障碍和生长停滞等问题。直到这时，她才叹了口气，确切地说，应该是松了口气。

不是简单的巧合

接下来的一小段时间，我们俩都没有说话，我陷入了思考。自2007年开诊以来，不少患者身上出现的病症都超出了我的知识范围，尤其是注意缺陷多动障碍病例接诊数量出现暴增趋势。与迭戈的情况类似，这些注意缺陷多动障碍患者的症状都不是突然出现的。大部分都发生在患者遭遇了生活的某种变故或某些创伤之后。比如，一对双胞胎因为在家目睹了凶杀未遂事件，而导致学习成绩开始下降，还出现了校园暴力行为；还有一家的三兄弟深受父母闹离婚之害——那场婚变最终以全家人在湾景区警察局交换三兄弟的监护权而收场，但从那之后，三兄弟的学习成绩就急速下滑。

我接诊的患者中，不少人已经开始服用抗注意缺陷多动障碍的药物，有的甚至已在服用抗抑郁症的药了。对部分患者来说，这些药品的疗效还不错，但对更多的患者来说，它们明显起不了任何作用。而且，在多数案例中我并不能完全确诊这些患者为注意缺陷多动障碍。注意缺陷多动障碍的诊断标准明确指出，在医生确诊前，必须排除注意缺陷多动障碍之外可能引发相关症状的所有病因，如广泛性发育障碍、精神分裂症及其他精神病症[1]。而这些病因的临床表现差别细微，要想一一排除，谈何容易。

假如自我控制力差、无法专注、无法保持安静等症状的起因并非完全来自心理疾病，而是来自患者大脑里的相关生理机能被破坏而不能正常运作呢？要知道，不少精神障碍本就源于生理障碍。于是，尝试治疗这些孩子，让我感觉自己卡在了不完整的拼图中：症状、病因和治疗方

法都非常接近，让我很难得出充满自信的诊断。

我开始回想这几年接诊的类似案例，包括迭戈和那对双胞胎，把能回忆起来的类似患者进行分类整理。于是，凯拉立即就出现在了我的脑海里。

> 凯拉是个患有严重哮喘的女孩，她只有10岁。在前一次哮喘大发作之后，我与凯拉，还有她妈妈一起仔细回顾了凯拉的用药史。我问凯拉的妈妈，除了那些已被我确诊的之外，能不能想到其他有可能引发凯拉哮喘的原因。其实我们已经一起探究过各种可能的事物，从宠物毛发到蟑螂，到清洁用品。凯拉妈妈说：“嗯——她的哮喘好像是在她爸爸一拳把她打到墙上之后，才变得越来越严重的。您觉得这有关系吗？”

凯拉和迭戈虽然是两个症状完全不同的患者，却有着许多相似之处。我几乎每一天都会遇见身上出现奇怪疹子的宝宝无精打采地来看病，也见过正在上幼儿园的孩子竟然出现了脱发。在学习及行为问题多发的地区，刚上初中的孩子就被确诊患有抑郁症。当然还有更特殊的情况，比如迭戈，这孩子甚至出现生长停滞。当我在脑海中一一回想他们脸庞的同时，我在心里描绘了一张包含障碍、疾病、综合征及环境等因素的心理检查表，这些看上去只是早期挫折的表现，都可能在患者的未来人生中掀起灾难性的滔天巨浪。

如果你看了我这张图表上的某些数据，就会看见与大量医疗问题相伴相生的许多令人心碎的创伤故事。除血压读数和体重指数之外，你往后翻到有关社会经历那部分内容，就会发现父母监禁、多次寄养、身体虐待、精神疾病的家族遗传和药物滥用，都是常见的病因。

在接诊迭戈的一周之前，我就治疗过一名6岁就患有Ⅰ型糖尿病的女孩。她爸爸因为吸食大麻导致过度兴奋而连续三次住进医院。在回答我的问询时，这个爸爸还说：“不用担心，大麻会帮助我脑子里的声音冷静下来。”我参加工作的第一年大概接诊了上千位患者，其中我竟确诊过两个孩子患有自身免疫性肝炎，而这是一种极其罕见的病[2]。这种病的患病概率一般是每10万个儿童中不超过3个。而我确诊的这两个病例，其患病都与他们的童年不良经历有着密切关联。

我不停地问自己：“患病与童年不良经历之间的关联究竟是什么？”

如果我接诊的只是少数几个身处严重逆境且健康状况堪忧的孩子，我或许会把这当作是巧合。可是，迭戈代表了数百个我去年治疗过的孩

子。每想到这里，“统计显著性”这个词就在我的头脑中回响。我每天开车回家时，总感到自己被一种空洞乏力的空虚感包围。虽然我竭尽全力照顾这些无辜的孩子，但这还远远不够。在湾景区，似乎存在着一种我无法明确解释的潜在病症。每一次见到与迭戈相似的病例，都只能让我心中的疼痛与日俱增。

到底忽略了什么

长久以来，这一有关童年逆境与身体健康之间生物学联系的追问，成了萦绕在我脑海中挥之不去的一大难题。我想……假如……好像是……一些想法和疑问持续不断地冒出来，可一旦我试图拼合这些想法碎片时，又觉得无迹可寻。部分原因在于，这些碎片往往出现在相隔好几个月甚至好几年的不同事件之中。而在这些分散的时间中，它们的出现或者没有逻辑，又或者不符合我当时的想法。因此，故事背后的故事很难被探查出来。但之后，我又总感觉这些疑问都是指向深层真相的线索。只是，就像肥皂剧中男主人与保姆的绯闻一样，我只能在得知事情的真相之后才完全理解其缘由。并非是酒店小票或是香水气味给了我线索，而是许许多多蛛丝马迹让我得出了一个相同的结论——事实一直都大剌剌地摆在我面前，我当初怎么就没察觉？

我就在这种“不太确定”的状态下继续行医好几年，因为带着疑问投身工作正是我一直以来所接受的医学训练。我凭直觉预感童年逆境与身体疾病之间存在着某种生物学关联。但身为科学家，没有严谨的证据支撑，我无法轻易确定这样的关联判断。我的患者们正经历着极其糟糕的身体健康状况，但这不就是他们所在社区的现状吗？我所接受的医学训练和公共卫生教育告诉我，这就是现实。

在我阅读过的资料中，不乏患者身体健康受损与居住在贫穷社区之间存在关联的论述。众所周知，并非只有“如何生活”会影响身体健康，“在哪里生活”也会影响。公共健康专家和研究者把健康状况统计结果比标准值差太多的社区称为“热点社区”。主流观点认为，悬殊的健康差距是因为湾景区的居民没有足够的医疗服务，医疗质量差，以及在健康、可负担的食物和安全的住房等方面的选择余地极小。因此，在哈佛读研究生时，我学到的就是：想要提升人们的健康状况，最好的办法就是为这些社区提供更好的、方便的医疗卫生服务。

我结束住院实习医生阶段的学习之后，很快就被旧金山劳雷尔高地

（Laurel Heights）社区的加州太平洋医疗中心（CPMC）雇用。在那里，我开始了自己的梦想：针对城市中差距悬殊的健康状况制订专门的改造计划。这家医院的首席执行官马丁·布罗特曼医生亲自与我交谈，谈话也增强了他对这一改造计划的决心。

在我参加工作的第二周，布罗特曼医生走进我的办公室，递给我一份147页的文件——《2004年旧金山社区健康评估》[3]。然后，几乎没有留下任何方向性指示，他就启程度假去了，留下的只有我和我勃勃的雄心。事后回想，这样做的他要么是天才，要么太疯狂。之后，我做了任何一个公共健康领域的优秀书呆子都会做的事——根据文件中的数据来评估实际情况。

我听说过旧金山湾景区，那是美国旧金山市一个非裔美国人聚居的贫穷社区。在看了主管留给我的2004年健康评估报告之后，我极为愕然。这份评估报告是以邮政编码来归类居民的。旧金山市共有20组邮政编码，其中有17组所对应地区的居民的首要致死疾病为缺血性心脏病——也是全美首要致死疾病；还有2组的首要致死疾病是艾滋病；而湾景区是唯一一个首要致死因素为“暴力”的地区[4]。在报告的表格中，湾景区旁边是滨海区，那是旧金山市中最富裕的地区之一。而当我顺着手指往下查看数据时，我大为震惊。根据数据显示：湾景区的孩子罹患肺炎的可能性是滨海区孩子的2.5倍，罹患哮喘的可能性是滨海区孩子的6倍；甚至在孩子成年后，相比滨海区的同龄人，他们患上不可控性糖尿病的概率也比别人高12倍。[5]

加州太平洋医疗中心花钱雇我，是为了解决地区间悬殊的健康差距。而此刻，我总算知道为什么要解决这个问题了。

回想起来，肯定是因为我的天真，加上年轻人的热血激情，才促使我在主管离开的两周时间里起草了一份事业计划书——我想在湾景区最需要医疗服务的核心地带开办诊所。我觉得应该是我们把服务带给社区的居民们，而不是坐等他们来找医生。我完全没想到自己会如此幸运。当我向主管布罗特曼医生提出这项计划后，他不但没有因为我的过度理想主义而开除我，反而帮助我把这项开诊所的计划变为了现实。直至现在，布罗特曼医生的决定仍然让我吃惊。

那份2004年的健康报告里列举的数据，让我对湾景区居民面临的情况有了一个大致的了解；但直到2007年3月，加州太平洋医疗中心的湾景区儿童医疗中心正式开业之前，我都没有真正了解湾景区的全面情

况。光说湾景区居民生活不易，完全是低估了这个社区。它是整个旧金山市中极少数在小朋友上幼儿园的必经之路上公然买卖毒品的地区，也是极少数有老人为避免睡觉时被穿墙而过的流弹击中而被迫睡在浴缸里的地区。而更糟糕的是，这些暴力事件还不是唯一导致该地区居民生活异常艰苦的原因。20世纪60年代，美国海军在湾景区的造船厂进行辐射污染船只的净化工作；20世纪早期，旧金山市附近的发电厂排出的有毒污染物也周期性地排放到这里。在一部关于湾景区人群生活状况的纪录片中[6]，作家兼社会评论家詹姆斯·巴尔德温（James Baldwin）评价"湾景区是被美国忽视的旧金山市辖区。"

后来，我天天都在湾景区工作。其间我发现，上述纠纷和社会暴力事件确实存在，但我也发现，这并不是湾景区居民生活的全部。湾景区既是裤子上油腻腻的脏污灰尘，也是夹缝中生长出的花朵。每天，我都能看到一家家普通百姓在如此艰难的环境中，彼此扶持，努力生活；我看见那些美丽的孩子，也看见那些宠爱他们的家长。他们挣扎，然后破涕为笑，再挣扎，再破涕为笑。可是，无论家长们怎么样竭尽全力地想为孩子做些什么，这个资源匮乏的社区仍不可避免地逐渐走向支离破碎。

在湾景区儿童健康中心开业之前，整个湾景区只有一位儿科医生，而他需要面对上万名儿童。而且，这些孩子都面临着严重的健康及心理问题，他们的父母也一样，他们的祖父母更是如此。虽然在许多案例中，这些孩子会为了获得美国政府资助的健康保险资格而表现得很好。但实际上，是贫穷、暴力、滥用药物及犯罪案件造成这里多代"遗传"的身体病痛与精神挫败感。即便如此，我依然相信我们可以做些改变。我把我的诊所开在这里，就是因为我无法假装不知道湾景区居民的存在。

迭戈、凯拉等患者是我来湾景区工作的缘由。长久以来，这都是我关注的重点问题，因此，我知道这里就是我想要扎根服务的社区。我受过良好的医疗教育，拿到了公共卫生学的硕士学位，还接受过与落后社区一起改进医疗卫生的专业训练。多年的学习让我对主流学术观点深信不疑：如果你能改进社区居民的医疗卫生条件，就有助于把社会健康状况的指针拨向更高的位置。因此，在进入湾景区之前，我坚信自己明确地知道未来要干些什么，也确信自己已经为此做好了准备。

当我第一次进入湾景区时，我真的以为我们要做的事就是直接付诸行动——给人们提供更好的医疗卫生服务，让他们能更加轻松地负担得起优质的医疗卫生服务，看着这个社区的"指针"指向孩子更健康。这一

切看起来似乎很简单。

有些基本护理是我们能马上实施的，并且通过采用标准化的临床方案，我们也确实能够在短时间内快速改善不少过去令人担忧的状况。比如，提高社区居民的免疫接种率，减少哮喘住院率。所以，有一段时间，我对自己的这一决定和行为还真是颇为自得。可当我发放疫苗和吸入器时，我就发现了问题：如果我们做的这些都是正确的，那为什么这个社区急剧缩减的平均寿命没有任何改善的迹象呢？我的患者们还是不断地因为各种疾病而回来就诊，这让我逐渐产生了一种想法：他们的孩子长大后也会一直不断地回到这间诊所来。这使我生出了一种虚脱之感。尽管我们付出了切实的行动，尽管居民们开始有了极好的医疗卫生服务——可以说是这个社区的居民几代都不曾有过的良好医疗卫生条件，但湾景区的“指针”只是轻轻地颤动了一下。

在助理把迭戈和妹妹赛琳娜带去候诊室，罗莎也说完他们一家的故事之后，我与罗莎就那么坐着，谁也没说话。罗莎在想什么我不知道，而我在想：“罗莎在想什么呢？”按照我的想象，此刻的罗莎脑海里游弋着的大概满是自责、担忧及希望等念头。不过，不管我和她的脑袋里都在想着些什么，在迭戈傻乎乎地溜进房间时，我们的脸上都现出了无可奈何的笑。罗莎站了起来，我趁机观察了她的体型。她是个健壮的女人，单从身高来看，她肯定高于美国女性身高的平均值。但她的儿子迭戈却身材瘦小，完全不符合7岁男孩的生长曲线。直到今天，我都还能记起我当时在心里默默地审视了对生长停滞的评估和治疗方案。作为医生，这种心理活动是一种“职业病”。医生发现一个问题，比如异常发育或疾病，常会试着去解决。但我这次的“职业病”略有不同，我脑海里还浮现出一个新问题：我到底忽略了什么？

答案就在深井里

公共卫生学专业的学生在入学第一课大多会听到这个非常著名的根据真实事件改编的故事。

> 1854年8月的下旬，伦敦爆发了一场极为严重的霍乱。苏豪区的宽街地区是爆发的中心，短短3天里，就有多达127人死于霍乱[7]。而到了当年9月的第二周，已经有500多人死亡。当时的主流学说认为，霍乱、黑死病等传染性疾病都是以肮脏的空气为媒介进行传

播的。约翰·斯诺（John Snow）是伦敦的一位内科医生，他并不太相信这种瘴气传播疾病的说法。斯诺医生通过对社区居民进行仔细调查，推断出了霍乱的传播模式：所有迹象最后都指向一处水源——一口带手动泵的公用水井。[8] 斯诺说服了地方官员，移除了水井的手动泵。果然，霍乱逐渐平息了。不过，在当时没人愿意接受斯诺提出的假说：霍乱不是通过空气传播，而是属于令人生厌的粪—口传播。但数十年后，科学研究会支持了斯诺，“病菌理论”替代了“瘴气理论”。假说变成了理论。

在湾景区刚刚建立儿童医疗中心这支公共卫生的“先锋队”时，我和同仁们都把关注点放在了故事中最容易吸引人关注的那口“井”上，也就是斯诺后来推翻的“瘴气理论”。

假如**100**个人都喝了同一口井里的水，而其中**98**个人出现腹泻，我们是应该开处方让腹泻患者吃药止泻，还是该停下手中的笔，问一问那口井里到底有什么？

当我路过这口“井”去为迭戈进行生长停滞的标准评估时，有些事让我开始对眼前这一病例产生了不同的想法。或许迭戈只是极端个案，但我的门诊经历中积累了足够多的病例，让我能从中拼凑出一些头绪。无论如何，我无法摆脱心中的不安，总觉得迭戈遭遇的心理创伤，与他的生长停滞绝非巧合。

只是，在我向“井”中探寻迭戈致病之谜，或是为其他患者找到答案之前，我需要更多数据的支持。针对迭戈的情况，我得让他去做儿童骨龄分析。骨龄分析是通过给左手腕做X线检查，之后根据骨骼的形状及大小分析出孩子的骨骼发育状况。在做完这些检查，又向迭戈就诊过的诊所要了其成长数据的一些图表之后，我把X线检查的取片单交给了罗莎，然后我的这位小患者就暂时离开了儿童医疗中心。

几天后，放射科给我发来了迭戈的检验报告。报告显示，迭戈的骨骼发育只相当于4岁儿童的水平，但他的生长激素水平并不低，也没有发现其他可能造成生长停滞的激素。面对这些数据，我有些明白了：那起心理创伤事件正是发生在迭戈4岁的时候，而从那以后，他的身高便几乎没有增加，他的骨龄也停在了4岁。但是，迭戈毫无营养不良和激素紊乱的迹象。对于迭戈的生长停滞，似乎没有现成的医学理论可以解释。

于是，我联系了苏鲁基·巴蒂亚（Suruchi Bhatia）医生，她是加州

太平洋医疗中心的儿科内分泌学家。我把迭戈的X线检查报告和其他体检结果寄给她，并就迭戈4岁时遭遇的疑似性侵事件是否可能造成了他生长停滞的问题询问她的意见。

“您之前遇到过类似的病例吗？”我问，终于能跟人说说困扰我整整一周的事了。

“你想要真正的答案吗？有的。”

“哦，老天！”我想。

现在我可真的要好好找找答案了——那口井里到底发生了什么？

寻找蛛丝马迹

我无法停止去思考迭戈这个病例有多么极端。如果湾景区的这口井里的“病菌”是“逆境”，那么，迭戈肯定是饮用过量了，就像喝了满满一壶被霍乱病菌感染的井水。我想，如果我能从生物化学层面分析出迭戈的病理，或许就能理解其他患者遭遇的痛苦。那么，迭戈就成了一把解答“这个社区到底怎么了”的金钥匙。我列出了我所面临的四大问题：

1. 是井里的“逆境”和心理创伤的爆发导致这些社区居民生病吗？
2. 这一现象是如何造成的？
3. 我能证明吗？
4. 在医学治疗上，我该怎么做呢？

眼下，要想接近“逆境与疾病的关联性”这一问题的答案，有一件极为棘手的事要做。在思考病因时，相关数据都必须纳入考虑范围——患者各自不同的家庭教育、遗传基因、成长环境，当然，还有他们不同的心理创伤。我早已知道，要厘清这些数据，远不像检查井中水源和确认一种病菌那样简单。单就迭戈的情况来说，性侵在整个事件中只是扮演了“催化剂”的角色，性侵引发了一连串的生物化学反应，最终导致了生长停滞这一悲剧性的结果。我们不能只把目光聚焦在性侵上，对让身体出现极端反应的所有其他相关因素，必须在激素层面和细胞层面都加以关注和分析，且应是持续地进行。而要完成这些事情，需要付出不少努力。我已经预感到，未来几个月的生活里会只剩医学数据库、营养棒和疲劳。

和巴蒂亚医生通完话，我待在诊所里仔细翻阅、筛查以往的病历，试图寻找可能被我错过的蛛丝马迹。天渐渐黑下来，所有患者和工作人员都回家了。这时候的诊所特别安静，我终于能够不受打扰地好好思考。我起身走出诊疗室，绕过候诊室，在那些迷你小家具和印着原色脚印图案的地毯前停了下来，会心一笑。这些东西不断提醒着我，我的患者都是普通孩子。无论他们经历过什么，或之后会面对什么，此刻他们只是孩子。

当我刚开始在劳雷尔高地社区的加州太平洋医疗中心工作时，我最喜欢的工作便是为新生儿做检查；而几年后，我为湾景区的新生儿做着同样的检查。他们小小心脏的跳动在我的听诊器下听起来一模一样。当我将戴着手套的手指放进婴儿的嘴巴里，会出现相同的哺乳反射。他们头顶都有着因头盖骨尚未发育完全而存在的一块柔软区域。湾景区的新生儿和在劳雷尔高地社区出生的宝宝没有任何不同。但在我为湾景区的新生儿做检查时，我知道根据统计数据显示，这些孩子的预期寿命比劳雷尔高地社区的孩子短12年。不是因为他们的心脏长得不同，也不是因为他们的肾脏运作不一样，而是在成长中，他们身体里的某些东西会开始改变，并让他们一生的健康轨迹产生变化。在出生的时候，这些美丽而充满潜力的宝宝们都一样健康，当你知道他们不会永远和其他孩子一样健康，便足够伤透你的心。

在准备回家前，我走进检查室，打开灯，望着墙上的动物图案——狮子、长颈鹿、马及一只独自在一旁的看似怪异的青蛙。我的目光停留在青蛙身上。或许是因为这只青蛙突兀地待在一旁，又或是大脑神秘的神经联结运作使然，我突然想起了美国加州大学伯克利分校的海斯实验室。我在20岁时几乎成天泡在那个实验室里，而青蛙是我大多数研究的主角。海斯实验室是一个研究两栖动物的实验室，由独树一帜的蒂龙·海斯（Tyrone Hayes）教授负责。实验室当时正在研究类固醇皮质激素对不同生长阶段的蝌蚪的影响。

在我的脑海中，过去的研究记忆与我此刻每天纠结的问题相互交织：所有我经专业训练所获得的知识都告诉我，逆境是导致疾病的社会性因素，但从未有研究证实它会如何影响生理机能或生物机制。没有任何研究结果能让我明白，我的患者遇到的创伤经历是如何对他们的身体健康产生影响的。或许有这样的研究，但我还未发现。

要想理清在迭戈及所有湾景区“小蝌蚪”身上发生的事，或许需要我去更理性的圈子里找找头绪。

第**2**章

从源头探索

童年经历足以让身体健康走向崩溃，假如确定是应激反应系统在其中起作用，那反之，它也开启了一扇改善健康的机会之门。

假如父母是孩子人生中的第一任老师，那么，透过我那热衷于在混乱中寻找教育意义的生物化学教授父亲，就能在很大程度上解释我这个人。

在20世纪80年代，我的父母同时养育5个不满10岁的孩子。我的爸爸是巴兹尔·伯克（Basil Burke）教授，他是个牙买加移民。假如我要“炫父”，我会这样介绍：“在牙买加博物馆（the Institute of Jamaica）为庆祝一百周年而颁发的荣誉奖章中，鲍勃·马利（Bob Marley）[(2)]荣获了音乐荣誉奖章，而我爸则荣获了化学荣誉奖章”。直到今日，当我爸照顾我的孩子时，我永远无法预料回家时会见到什么情景。盖满烤箱的神秘白粉？被拆成零件的饮水过滤器？厨房台面上并排摆放的3只生虾和3只熟虾？跟我爸在一起，永远都充满惊喜。

我在很小的时候便知道他和其他爸爸很不同。作为一位生物化学家，他把我们每个孩子都当成研究实验的“小白鼠”。比如，当他下班回到家，发现我和我的四个兄弟正开心地挥舞尖尖的纸飞机时，并不会大吼着让我们停止，反而让我们记录飞机飞行的时间并测量飞行的距离。假如你测出了飞机从A点飞到B点的距离和时长，你就能够得到它的速度，从而能推算出万有引力使物体以每秒9.8米的加速度坠落。还可以了解从机翼下的空气浮力如何推断出发射飞机的最佳角度，好让它可以精准地击中某人。

直到很久之后，我才发现，爸爸如此干预我们的游戏，其实是很棒的教育方式。每当他这样要求，我的哥哥们就会抱怨着丢下他们手中的“武器”跑开，而我，则无法停止地想去了解更多。爸爸将物理学、化

学及生物学的知识融入我们的日常生活中，从冰箱里凝结的牛奶，到我衣服上被肥皂从黄变紫的咖喱污渍。虽然我妈对酸臭的牛奶及我脏兮兮的衣服感到十分不满，我爸还是为我在成长中奠定了一种很重要的世界观：在每一种自然现象的背后，都会有一种机制在运作——而我们要做的，便是仔细观察。

小蝌蚪的发育问题

当我十几年后在海斯实验室实习时，我终于明白，我爸能成为优秀科学家的主要原因就是在研究过程中获得的强烈愉悦感。我也终于明白，专业的科学实验和小时候随意玩乐的实验完全不同。专业实验在加入了超多令人头昏脑涨的信息和数据之后，容易误导研究者因为一些“小树”而忽略了整片“森林”。但优秀的科学家就不同，他们会用热情与兴奋在世俗和最终启示之间筑起一座桥梁。假如你仅仅为了做实验而做实验，只重视“结果”，无论这个实验成功与否，你都将错过可能的“意外惊喜”。每一天，优秀的科学家都会充分利用不同的事件来探索更多的可能。就像我那沾了咖喱渍的上衣，一项拙劣的实验或许就是一个通往未知真相的入口。

当我还是个孩子时，我就通过我爸见证了这样的可能。而当我成为大学生后，我从海斯教授那里也学到了相同的知识。

海斯教授和加州大学伯克利分校里那些典型的科学教授们不太一样。我跟着海斯教授学习时年仅27岁，他当时是学校最年轻的科学系教授，也是我求学生涯中遇到的唯一一位非裔美国人教授。海斯教授不仅聪明能干，还拥有古灵精怪的幽默感及出色的辩才。甚至没有人叫他海斯教授，都亲切地叫他“蒂龙”。托他的福，我们实验室是整栋楼里最酷炫的实验室。

海斯实验室专注于两栖类动物的内分泌研究，我们实验室成员自称“海斯人”。在我就读于美国加州大学伯克利分校的最后那年，研究小蝌蚪及蟾蜍就是我除了读书之外的休闲活动。而我当时所做的研究也成了“海斯人”最重要的意外之一。

海斯教授的研究基于一项与蟾蜍性别研究有关的假说，即研究睾酮、雌激素、皮质酮等不同类固醇激素对蟾蜍的生殖腺分化的影响，也就是研究小蝌蚪究竟长成雌性还是雄性。激素就像生物的化学信息传导

者，它们在血管中传送的信息，能够刺激大范围的生物进程。海斯教授对蝌蚪在每个生长期接触的一系列类固醇进行分析，令他意外的是，这些类固醇对蝌蚪的性腺没有任何影响。虽然大家付出了大量的时间及精力，但实验结果并没有显示出任何差异点。真可惜！当我第三次在显微镜下检查组织样本时，海斯教授正在让自己从另一种角度来观察这些令人失望的结果。他发现，虽然没有任何一种类固醇对蝌蚪的性征发展带来改变，但有些类固醇对蝌蚪的成长及变态发展是有影响的。[1] 最令人惊叹的，就是蝌蚪接触皮质酮的实验。

对于海斯教授来说，这种激素在蝌蚪成长中产生的影响，足以让他将实验“飞镖”射向完全不同的方向。皮质酮是一种激素，与人类身体中的皮质醇类似。所以，海斯教授换上了他的“青蛙”视角，尝试去想象蝌蚪所面临的应激情境。他所设想的情境其实不难想象：在逐渐干枯的池塘中，突然增加了大量的蝌蚪，水却远远不够。假设这种情况下的应激反应是蝌蚪可适应的，即当一部分蝌蚪面对逐渐短缺的水和更多的同伴时产生应激反应，它体内的腺体便会释放皮质酮来启动变态进程，使尾巴变成腿。现在，这只蜕变出的新蟾蜍就能跳出池塘，离开那些还没有长出腿的小蝌蚪们了。瞧！这就是适应力的作用！

虽然只是个想法，但最终证实了海斯教授的假说大部分是正确的。同以往一样，海斯教授出错的部分正是让事情变得更加有趣的部分。假如蝌蚪们是在即将进入变态阶段时接触皮质酮，那皮质酮就能加速变态进程，使逃脱池塘这件事能够及时完成。然而，如果在小蝌蚪发育前期过早接触皮质酮，那反而会抑制蝌蚪的生长，并产生其他未被预期的副作用。比如，免疫力降低、肺功能减弱，甚至可能引起高血压并损害神经发育[2]。如果小蝌蚪长时间接触皮质酮，也会发生同样的问题。小蝌蚪们遭遇过度拥挤时的应激反应是适应性反应，但这必须以发生在正确的成长时间点为前提。

为什么蝌蚪在年幼时接触应激激素，会发生如此糟糕的结果呢？这种影响过程非常微妙。高水平的皮质酮能够影响其他激素及身体系统的功能。拿小蝌蚪的实验来说，在生长前期及中期时接触皮质酮，会抑制其他激素的功能及生理发展。这样的影响是不合适的，意味着不仅没有帮助蝌蚪茁壮成长，反而会让事情变得更加糟糕。甚至，早期接触高水平皮质酮不仅会导致不可逆的发育变化，还会导致死亡。比如，皮质酮的水平会影响甲状腺激素的水平，从而调节新陈代谢。而在蝌蚪的实验中，皮质酮激素完全打败了甲状腺激素，最终造成蝌蚪不再成长，直接

跳转到变态阶段。皮质酮还会影响表面活性剂的产生，而表面活性剂的主要功能是从空气中吸附氧气，在肺的发育过程中扮演着关键角色。

我在医学院学习的初期，就从解剖学及生理学课上学到了激素是如何在“交响乐”一般的体内平衡中协同工作的。但直到去海斯实验室后，我才真正理解其意义。那些不幸的蝌蚪们给了我们深刻的教训：假如你拥有正确数量的各种激素，它们将会在身体里协同合作让身体正常运行；但假如你改变了其中一种激素的水平，其细微的相互作用便会失去平衡。激素失衡会造成各种直接及间接的影响。比如，增加的皮质酮会直接影响血压，也会影响其他激素功能而间接造成生长及发展进程的迟缓及伤害。激素的相互作用告诉我们：人类的身体很复杂，而这一点至关重要。

让我大开眼界的另一件事，则是每个到海斯实验室工作的人在第一天都会得到一本关于“进化的应激反应”的入门书。对我来说，记忆各种不同激素对身体的影响并不太难：A和B，变成C。科学是一场永不停歇的充满流程图、图表、公式及计算的盛会，专注于人类身体的所有因素（What）。而用进化学的眼光来看生物科学，就如同海斯教授的蝌蚪们教给我们的一样，我们得到了与身体因素同样重要的原因（Why）。我们大多数人入学时，都理解了理想适应状态下生理过程的生物学因果关系；而当我们离开时，都带着对解码非理想及不适应状态下因果关系的迷恋。

在早期历史中，人类主要的应激源是天敌（短期应激源）和食物匮乏（长期应激源）。在古人类生活的大草原上，皮质醇的最大作用就是协助身体处理长期应激反应。维持身体的动态平衡是生存的关键，所以，当人类的身体感受到环境的威胁，开始趋于不平衡时，皮质醇便会出现。在史前时期，古人类的大部分时间都花费在寻找、猎杀和准备食材上。当困难时刻来临，身体自己就 会发现营养的缺乏，并开始出现一系列应激反应。

在这个过程中，身体最明显的反应就是增加皮质醇的分泌，从而让血糖升高。大脑需要足够的血糖来思考和计划，这些多出来的皮质醇能够让血糖在没有美味羚羊烧烤的情况下，也保持在平稳的状态。静脉里流动的葡萄糖有助于人体的肌肉发育，以备当你真正看到羚羊时，有足够的力量去捕捉它。皮质醇还会通过调节身体中的水分和盐来保持稳定的血压。但它也会抑制生长及繁衍，毕竟在食物匮乏的时期，相比于家庭繁衍计划，得到足够能量来解决现有问题更合理。皮质醇不只是在食

物匮乏时起作用，在受到人身威胁，如遇到狮子时，受伤或遇到地震等自然灾害时，也能够产生作用。每当应激反应被触发，相应的生理机能便会启动。古人类面对狩猎淡季与小蝌蚪面对缺水环境的差别，就在于应激激素出现的时间点及持续时长。 在狩猎淡季，这一过程是可适应的，能够有助于生存，因为它发生于成年时期。而在小蝌蚪的实验中，这一过程是不可适应的，即无助于生存，因为它发生于幼年时期，对于生长阶段来说为时过早。

关键在于时间点

与迭戈见面后的几天，我一直在回想海斯实验室里发生的事。回想我学到的那些应激反应、发展阶段及如何创造性解决问题，还有在回看海斯教授关于皮质酮及它在变态进程中所扮演角色的旧研究报告时的所思所想。但当小蝌蚪的实验告诉我应激激素是如何影响生物进化时，我意识到这些都只是动物研究。在蝌蚪身上注射皮质酮的剂量很大，所以产生的效果非常明显，这样的结果是合理的。然而，就像许许多多用动物做的科学研究一样，我们无法保证人体在同样条件下会出现同样的结果。在人身上注射大量的应激激素显然是不现实的，所以目前并没有任何相同的人体实验记录，更别说儿童实验了……不过，又或许有别的形式呢？

我曾在斯坦福大学的露西尔·帕卡德儿童医院（Lucile Packard Children's Hospital）担任三年住院医生。那时，我在儿童重症监护治疗病房工作。

> 重症病房里有个叫莎拉的小患者，她是个美丽的6岁女孩。莎拉有一天醒来时突然出现腰部以下瘫痪。经过对病情的不断深入了解和检查，我们终于找到了病因：急性播散性脑脊髓炎。这是一种罕见的自身免疫病，是人体的免疫系统攻击了髓鞘。髓鞘是包裹着神经纤维的绝缘鞘，其主要作用是让神经兴奋能够快速在神经纤维中传递。莎拉的父母吓坏了。这种病的治疗方法是使用高剂量的泼尼松类固醇——一种类似于皮质醇的合成物。我们希望类固醇的“应激剂量”能够抑制被误导的免疫系统，让神经功能恢复正常。

当我正在写处方时，我的督导医生提醒我，一定要同时写好委托书。委托书是使用特定药物时必签的协议。按照莎拉的情况，在给她的委托书上说明了如何处理患者使用此剂量的类固醇之后发生的预见性副

作用。儿童重症监护治疗病房的医生们通过十几年的经验总结出，大部分摄入高剂量泼尼松的患者会遇到相同类型的问题。所以，委托书内容大致是：（1）当血压达到［X］时，需给予［Y］血压药剂；（2）当血糖超过［X］时，需以［Y］速率进行胰岛素的滴注；（3）当患者精神不稳定并试图拔掉自己的静脉注射针头时，需给予［Y］剂量的［X］精神抑制药。

回想到这里，我不禁吼出了“Rhaatid！”（牙买加方言，意思是“我的天哪”）。我终于明白，类固醇的应激剂量对儿童的影响不仅是已知的，而且已被医院编入护理方案中。医疗协议的存在正是因为某些药品造成的副作用可以被预见，而需要建立一套系统来解决问题。这算是一种将临床经验应用于生活的特殊情况。斯坦福大学的医生们先观察了摄入应激剂量类固醇的患者所表现出的副作用，然后深入调查可能存在的原因，并调整治疗方案，直到找到治疗副作用的最佳办法。或许，设计一个独立实验来测试应激激素对孩子的影响不可行，但通过观察他们在治疗中的反应却是可以的。多年来，医生们成功实施的干预措施成了控制泼尼松副作用的临床指南。莎拉是这一指南的受惠者，能够有足够的药物让病情得到控制及痊愈，且没有给她造成更严重的问题。

突然之间，我觉得我的那些小患者们的反应看起来也不夸张了。假如他们的身体系统真的如莎拉或小蝌蚪一样被应激激素填满，那么他们的血压、血糖、神经系统等生理功能便会产生相应的反应。这些反应都应当被视为应激激素的副作用。从生物学意义上来说，在错误的发展阶段承受高剂量应激激素对小患者们逐渐衰弱的健康会造成严重影响。这就像是小蝌蚪们在即将变成蟾蜍的阶段时遭遇的那样。适应性反应与适应不良性反应的差别，关键就在“时间点”（ When）。

甲状腺功能减退症就是“时间点”对激素影响的典型病例。我们都见过或听说过，有些人的甲状腺不太活跃。这意味着甲状腺不能产生足够的甲状腺激素，会导致人体的新陈代谢减慢。患者会出现皮肤干燥、毛发焦枯，以及最为人熟知的体重增加等症状。全世界约有1000万成年人患有这种疾病，且通常需要很长的时间才能确诊[3]。不过，成年人的症状相对较轻，而且不难治疗。但如果甲状腺功能减退症发生在幼儿时期，后果就完全不同了。

幼儿期的甲状腺功能减退症会导致孩子的身体和智力明显受损，曾被残酷地称为“呆小病”。过去，一代又一代的孩子由于医生发现这种病症的时机太晚而承担了严重的后果。但现在，新生儿在出生时便能接受

甲状腺功能减退症筛查。假如能在早期确诊，用甲状腺激素就很容易治愈，所以，如今呆小病已非常少见。这也证明“时间点”起着关键作用：身体缺少甲状腺激素的时机不同，会造成天差地别的结果。发生在成人身上，症状轻微，容易治疗；而在幼儿身上，影响极大。

而在迭戈身上，他的症状和发生不良经历的时间点不免让我担心。我担心他要承受的应激剂量太高，高到他的生理系统无法负荷，以致后果严重。我的其他小患者也可能有类似情况。

找到思考方向

放大到整个社区呢？我的许多成人患者是否也都经历过类似迭戈的童年逆境与创伤？由于我的患者都是儿童，所以我能够从他们的家长或养育者口中得知他们所经历的创伤。然而，带着孩子们来就诊的父母或养育者通常也经历过可能比孩子更难熬的逆境。那些我认识了好几年的爸爸妈妈们、叔叔阿姨们也总和我分享他们自己的故事。他们也曾在身体上、言语上或性方面遭受过虐待，经历了充满暴力的成长过程。而现在，他们患有关节炎、肾衰竭、心脏疾病或慢性肺病，甚至癌症。他们大部分都生长于湾景区或其他相似社区。由此，我不禁想，这样的早期不良经历是否会对所有人的健康都造成长久影响？

毫无疑问，包括我那些患者的湾景区居民比其他美国人面临着更严重的应激问题。我想起莎拉及那份针对性解决类固醇副作用的医疗委托书。假如湾景区的成年居民们在发育的关键期确实承受过高剂量的应激激素，那么它的副作用是什么？

答案就在我第一天工作时阅读的那份《2004年旧金山社区健康评估》报告里。

仅在美国，类似湾景区的社区就有上千个，更不用说在全世界。在公共健康学院就读时，我听过有关贫困社区与富裕社区之间的健康差异课程。而身为来自移民家庭的女性，我感觉这些信息似乎都只是一种类似“水是湿的”的正确的废话。这些我早就明白，而我想寻找的是原因。

我曾经在波士顿听一郎河内（Ichiro Kwachi）教授的课，听他解读有关高危社区中肥胖率的惊人数据。我记得，我当时反复问自己，这跟皮质醇有关联吗？暴力和无家可归的日常威胁会影响身体健康，但它们是否就是致病原因呢？我突然想到一种可怕的可能，住在拥挤的芝加哥

公共住房的居民们，或许和生存在逐渐干涸池塘里的蝌蚪没什么两样。

> 现在，我在湾景区行医，亲眼看到了人们的童年经历足以让身体健康走向崩溃。了解到童年经历会影响一个人的终身健康，这非常令人担忧。然而，假如确定是应激反应系统在其中起作用，那反过来，它也开启了一扇改善健康的机会之门。假如我们能在幼儿发展早期找出问题，就能实施干预，从而改变他们的人生。

接触皮质酮的时间点及时长，对蝌蚪的生长过程至关重要。而通过斯坦福大学附属医院儿童重症病房的孩子们，我们知道在问题产生前可以预见应激激素的副作用。我和我的同事们是否能为像迭戈那样的小患者们制订一份长期医嘱呢？如果实现，结果又会如何呢？那时的我，这一念头并不十分清晰。但这些念头已经给了我足够的触动，就像小时候和父亲在一起时突然找到正确思考方向的感觉一样。我确定我已经走上了正轨。

第**3**章

突破性发现

一个人的童年不良经历问卷得分越高，他的健康风险就越大。得4分及4分以上的人患心脏病及癌症的概率是零分者的2倍，患慢性阻塞性肺病的概率则是零分者的3.5倍。

在诊所中工作自有其乐趣与煎熬。比如，无论你自己是否有睡眠和午餐之类的需求或欲望，总是有种紧迫感让你不自觉地回到患者身边。在下班后，我才得闲研究不幸经历与身体健康之间的关联。但当我工作时，我需要面对的则是堆成山的病例，以及候诊室里满满的小患者。

令人意外的治疗方法

尤其是对于迭戈，我总是时刻牵挂。在我给迭戈开出包含吸入器及湿疹药物的处方后，我还需要解决他生长停滞的问题。我再一次向巴蒂亚医生寻求帮助。我向她咨询，对迭戈是否可以尝试激素疗法。巴蒂亚医生的回答提醒了我，迭戈的检查报告中并没有显示出有激素失衡的问题，至少在我们能检测出的数据中没有。以巴蒂亚医生的经验来看，药物对这类病例并不起太大作用。而让我感到意外的是，巴蒂亚医生认为对迭戈最有效的治疗方法是谈话疗法（talk therapy）。

幸运的是，我心目中已经有了可以求助的人选。湾景区儿童健康中心有一小笔患者支持服务的拨款，当我遇到“该怎么用这笔钱帮助患者”的疑问时，我十分清楚应该找谁询问，那就是社区居民。我所受的医学训练告诉我，要想改善社区居民的健康，在缺乏相应服务的社区中建立人际关系是非常重要的。所以，一直以来，我有一部分工作就是协助学校及教会策划健康展览、制订营养计划及开设哮喘预防课程。也曾有许多善良的人来到湾景区，想要帮助改善这里，但他们往往留下大量未完成的承诺便离开了。这里的居民早已习惯在社区的健康相关活动中

看到我的面孔，所以，当我说我会致力于改善孩子们的健康时，社区居民们选择了相信我。

当患者支持服务的拨款到账时，我早已想好该如何使用这笔钱，那就是用于增加心理健康服务。虽然当时心理治疗师在儿科出诊比较少见，但我和同事们都相信，我们提供的正是社区居民们需要的。

寻找心理治疗师的合适人选时，我其实心里没底。我们健康中心是一家位于湾景区的非营利性机构，工作人员和预算都很有限，还得经常无偿加班。虽然这对我来说是梦想中的工作，但我还没有疯狂到觉得这也是每个人的梦想。当惠特尼·克拉克（Whitney Clarke）医生走进办公室来面试时，我有一种希望落空的沮丧感。虽然我明白不应该以貌取人，但我当时仍然觉得，绝对不可能是这个人。

假如让你想象在湾景区这种贫困社区工作的心理治疗师形象，克拉克医生绝不会是你心中的第一人选。他是一位白人男士，酷似在电影《星际迷航》中饰演年轻柯克船长的演员克里斯·派恩（Chris Pine），简直就是一个行走的广告模特。对我来说，这意味着我的患者可能会不太信任他，而对于一个身处贫困社区的心理治疗师，这将是一个严峻的考验。但当我们长谈后，我最初的怀疑开始烟消云散，我在他身上看到了一种能够融入社区并取得患者信任的能力。

和我预料的一样，在我向患者们推荐克拉克医生时，一开始大多数人都表现得很抵触。生活在湾景区这种贫困社区的许多人都经历过一些社会歧视，并产生了一种对外人的深深不信任感和自我防御。幸运的是，当时我已经和整个社区建立了良好的信任关系。所以，当我为克拉克医生打包票，保证他能改善孩子们的健康状况时，居民们选择了相信我。而他们很快就看到了克拉克医生是个怎样的医生——他技艺精湛，非常关心他人，善于交谈。于是，克拉克医生很快就成了患者们的安心港湾。几个月后，我很开心地见到社区居民们对克拉克医生赞不绝口。而且，他们也开始向别人推荐克拉克医生。

在与巴蒂亚医生讨论完迭戈的病例后，我立马去和克拉克医生讨论我们该为迭戈安排什么样的疗程。不久，我和克拉克医生一起将罗莎介绍给了一位会讲西班牙语的心理治疗师。这位治疗师在心理创伤的认知行为治疗方面有着丰富的经验。但这只是针对迭戈情况的一种临床草案，希望通过父母和孩子的合作来消除心理创伤对儿童发展的影响。[1]

随着我的待办事项清单一项一项被完成，我感觉好多了。然而，虽

然迭戈正在被我们所提供的疗法逐渐治愈，我还是有一种挫败感。因为我遇到了更多被人生的不幸经历影响着健康的患者，我觉得自己还没有准备好面对这一切。我很感激巴蒂亚医生针对迭戈生长停滞问题的建议，但我遇到的大部分情况，是无人可求助的。过去十几年的经验告诉我，我所遇到的这些病例都是真实存在的，但为什么我在上学时，没有学过该如何去治疗呢？这类病例的临床方案及治疗指南在哪里呢？那些研究者给医生们提出的建议又在哪里呢？

一份重要的研究报告

克拉克医生是我遇到难关时的好参谋。我们一次又一次地讨论我的假设：人生的不幸经历是他所治疗的那些心理疾病和最让我烦恼的医学病例的共同根源。虽然克拉克医生并没有内分泌学的专业背景，但他完全能够理解这一切。他甚至提醒我要注意一些我们遇到的类似迭戈的应激症状的极端病例。

几个月之后，克拉克医生满脸笑容地来到我的办公室，递给我一份研究报告："你看过这个吗？"

那是一篇1998年刊载于《美国预防医学杂志》的文章——《童年期虐待、家庭功能障碍与成年人主要死亡原因之间的联系：童年不良经历研究》，由文森特·费利蒂（Vincent Felitti）医生、罗伯特·安达（Robert Anda）医生及其同事共同撰写[2] 。

"没有。"我回答。但从克拉克医生的语气中，我听出这篇文章很重要。

"先放下你手上的病历，来看看这个。"他说。

"这是我心里想的那个东西吗？"

"你先看一下吧，然后我们再一起聊聊。"他说。

在他关上门之前，我就已经读完了一半摘要。当我读到正文第一页时，我已感受到了前所未有的认同感。就是它了，它就像拼图里的那片关键碎片。

我过去10年的经历，所有我无法拼凑的疑问，突然间都能联系起来了。我心潮澎湃地继续阅读，并大声读出这篇文章中令人大开眼界的部

分，激动时甚至偶尔停下来低声喊出牙买加方言。最令我感到震撼的就是这篇文章中强大而有力的数据支撑：报告的数据来自17 421人[3]。我几乎从未想过，我的假设会被如此庞大的数据支持和验证。

读完整篇文章，我久久不能平静。我感觉自己就像是电影《黑客帝国》中看到整个世界突然变成绿色数字时的主角尼奥（Neo）。我不仅看到了身边世界的全貌，而且认识和理解了它。从这篇有关童年不良经历的研究文章中得知，我并不是唯一一个将童年逆境的应激反应与成年后的健康状况联想到一起的人。这块“拼图碎片”就像是《黑客帝国》中的最后一组密码，是我得以解读及治疗患者们的“钥匙”。在那一刻，我知道这将深刻地改变我的医疗实践。只不过，当时的我没有想到这将完全改变我的人生。

复胖患者的一次口误

假如你在医院食堂窗口前的拥挤队伍中排在费利蒂医生身后，或是在走廊中与他擦肩而过，你肯定会被他的举止所震撼。庄重严肃和沉着冷静应该就是你要形容他时会想到的词。费利蒂医生自带的那份沉着感和渊博感，以及满头的灰白头发，让他看起来像是随时准备要主持新闻节目或去平复一场激烈的政治辩论。他说话时自信、坚定且清晰利落。这也是为什么当费利蒂医生告诉我这个故事时我深感惊讶，因为我发现他的研究竟然源自一次口误。

那是1985年，在位于美国圣迭戈的凯泽医疗中心肥胖门诊，费利蒂医生正在给他当天的第一个患者问诊。

> 唐娜是一位患有糖尿病及肥胖症的53岁女性患者。两年前，她在一项新减肥疗程中成功减掉了45公斤，然而，在短短6个月内，这些被减掉的体重又回到了她身上。面对她，费利蒂医生心中充满了挫折感与责任感交织的矛盾感受。他其实不太确定为什么唐娜在成功减肥之后会快速复胖。明明唐娜一直都做得很好，可是最后，所有的努力和成功都付之东流，她又回到了原点。

费利蒂医生决定把这一切弄清楚。他快速列出了一连串要问的问题：你出生时体重是多少？你读小学一年级时体重是多少？你上高中时体重是多少？你第一次发生性行为时是几岁？

然而，费利蒂医生在提问时发生了口误。原本他要问“你第一次发

生性行为时是几岁？”却问成了“你第一次发生性行为时，体重是多少？”

“18公斤。”唐娜回答。

她的回答打断了费利蒂医生接下来要问的问题。什么？18公斤？费利蒂医生觉得自己一定是听错了。他迟疑了一分钟，又重新问了一次这个问题。他觉得唐娜也许是要说48公斤。

这次换成唐娜迟疑了。

费利蒂医生等待着她的回答，感觉到这背后肯定藏着什么。从医20多年的费利蒂医生深知，在患者耐人寻味的停顿背后，通常都隐藏着诊断的关键。

“我那时的体重是18公斤。”唐娜垂下眼帘说。

费利蒂医生压着震惊的情绪继续等待。

“那是我4岁时的事。”唐娜接着说。

费利蒂告诉我，那一刻，他大吃一惊，但他尽量控制自己不将情绪表露出来。在费利蒂医生23年的从业生涯中，还从没在初步检查阶段就听到患者诉说类似的故事。但在我的工作中，这样的状况倒并不让人意外。我在想，或许是因为费利蒂医生从没问过，又或是因为那是20世纪80年代，在那时，这类事情更容易被隐藏起来不为人知。当我问费利蒂医生时，他说他认为主要原因大概是因为他自己从来没有问过，毕竟他只是一个医生，不是心理治疗师。

同样的复胖，相似的童年

在与唐娜对话的几周后，费利蒂医生询问了另一名与唐娜有着相同困扰的患者——佩蒂。

> 佩蒂刚开始减肥时是一位模范代表，在短短的51周内，她从184公斤减到了59公斤。佩蒂和唐娜并不是特例。有不少肥胖症患者都曾取得过很棒的减肥成绩，甚至有人在一年内通过治疗方案减掉了135公斤。费利蒂医生对这些数据感到兴奋，但也对患者极高的复胖率感到费解。假如是刚开始减肥的患者复胖，是可以理解的，毕竟他们需要完成的减肥任务非常艰巨。但奇怪的是，复胖率

最高的往往是减肥最成功的那些患者，他们都是在减肥任务中坚持得最久、效果最好的一些人。就在这些人即将达成目标体重，准备为胜利庆祝时，却退出了。他们离开减肥门诊再也不回来，或是离开数月之后带着重新增加的体重回来，让费利蒂医生和同事们大惑不解。费利蒂医生一度找到了一个看似能解决这种问题的方案，但最终证明效果不佳。

费利蒂医生试图借助与佩蒂谈话来找出原因。佩蒂已经游离在要退出减肥任务的边缘，因为她在过去3周内回增了16公斤。她似乎一直在朝着一个错误的方向急速前进。而费利蒂医生希望在一切都来得及时将她拉回正轨。

费利蒂医生为佩蒂做了一项身体检查，试着找出她突然复胖的原因。难道是她的心脏在衰竭而导致体内保留了大量的液体？然而从检查来看，身体并没有任何浮肿的迹象。那是不是她的甲状腺出了毛病？费利蒂医生仔细观察了佩蒂的头发、皮肤及指甲，没有发现任何干燥或是变薄的表现，甲状腺的体积也正常，没有任何体征表明她的新陈代谢有问题。

在完成检查表上的所有项目之后，费利蒂医生与佩蒂坐下交谈。

“佩蒂，你觉得到底发生了什么事情？”

“您说我的体重吗？”

“是。”

她的笑容转为黯然，垂下眼盯着自己的双手。

“我觉得我在梦游进食。”她羞怯地说。

“什么意思？”费利蒂医生问道。

“当我还是个孩子时，有梦游的习惯。其实我有好几年都没有梦游了。但当我开始独居之后，会在我起床后发现，我入睡前整理好的厨房变得完全不同：锅和盘子是脏的，盒子和罐头也被打开了。肯定有人在我睡觉时进厨房吃东西了，而房子里只有我一个人住，我的体重也在增加。所以唯一的解释就是，吃东西的人是我自己，但我什么也想不起来。”

费利蒂医生点了点头。这听起来有点古怪，甚至可能是精神病理学的某种迹象。按照往常习惯，他会将佩蒂转到心理健康服务中心，而自

己则着重关注她的生理健康，但这次他没这么做。之前与唐娜的那次对话让费利蒂医生明白，在这些患者身上发生的事无法用平常的方法来解释。尽管这似乎超出了他的专业领域，但他还是决定要深入研究一下。

“佩蒂，假如梦游进食是你复胖的原因，那为什么是现在才发生？”

“我不知道。”

“为什么不是发生在三年前或三个月前呢？”

“我不知道。”

费利蒂医生又试了一次。在传染病及流行病学方面的专业素养，让费利蒂医生不会屈从于表面的解释。通常会有一个导火索来触发整个事件。霍乱在伦敦苏豪区的肆虐并不单单只是因为苏豪区倒霉，而是有一样东西将所有生病的人绑在一起，就是那口被污染的井。

费利蒂医生不相信佩蒂会突然毫无理由地开始梦游进食，他继续问道：“努力想一想，佩蒂。最近你身上发生了什么事吗？为什么会现在又开始梦游进食呢？”

佩蒂沉默了一会儿，迟疑地说：“嗯……我不确定这有没有关系。我工作时遇到一个男人。”她说了一句就停下了，视线再次往下。

费利蒂医生耐心等着，佩蒂终于继续说出整件事情。佩蒂是一家疗养院的护士，最近她被派去照顾一位新进院的患者，而这个患者总骚扰她。他比佩蒂年长许多且已婚，他曾夸佩蒂减肥后变得非常漂亮，并从那时起就一直在追求佩蒂。费利蒂医生觉得这些轻微的骚扰不应该让佩蒂有如此极端的表现，所以他很困惑。随着调查的深入，他的困惑慢慢被解开。从10岁开始，佩蒂多次经历被熟人性侵犯，那也是她与体重苦苦斗争的开始。

佩蒂离开之后，费利蒂医生发现自己无法忽略她和唐娜的相似之处。或许事件只是巧合，但让费利蒂医生真正感到困扰的是“时间点”。两位患者都是在幼年被性侵之后体重开始增加。快进到几十年之后，佩蒂的突然复胖又出现在她被男性追求的时候。她们是不是在潜意识里以增重的方式保护自己免受当年的类似创伤呢？要是自己看待这一切的出发点就错了呢？作为一名医生，费利蒂医生觉得患者的体重超重是一个问题。但也许对佩蒂来说，超重是解决问题的方法呢！如果患者的体重是一堵心理和情感的高墙，用来保护自己不受伤害，那就能够解释，为什么那些减肥成功、将“体重”这层保护衣脱下了的患者们，如此渴

望将它披回去。

费利蒂医生怀疑自己可能瞥见了被侵犯与肥胖症之间的隐秘关联。为了将这关联看得更清楚，当继续给肥胖症患者做检查和咨询时，他都会询问患者是否在童年时遭受过性侵犯。让他吃惊的是，几乎每一位患者都承认有类似经历。一开始，费利蒂医生不相信这一切，如果真有这种关联的话，那他在读医学院时早就该接触过相关研究呀！但在接触了186个同类患者之后，他不得不相信。为了确保这些患者没有其他特别之处，或者自己问问题的方式会影响结论，费利蒂医生还招募了5位同事来为接下来的100个肥胖症患者做检查，并询问是否有过童年被性侵犯的经历。当得出完全相同的结果时，费利蒂医生知道他们发现大事了。

十种童年不良经历

费利蒂医生关于童年逆境与肥胖症之间关系的初步设想，引发了后来的童年不良经历研究。这是一个医生像侦探一样思考的优秀案例。费利蒂医生遵循直觉，并将它放到科学的研究过程中。这项研究从只有两名患者开始，最终成了之后持续研究的基础和灵感，让医学专家对更多人的人生产生了深刻的洞察。

在对自己的领域进行侦探式调查之后，费利蒂医生就尝试将结论和经验推广出去。1990年，他在亚特兰大举行的美国肥胖症研究会议上，展示了他的研究结果，但受到了参会人员的强烈批评。听众中的一位医生坚持认为，患者的受虐故事都是捏造的，目的是为他们的失败人生提供掩护。而且这位医生的发言得到了全场的掌声。

然而，现场至少还有一个人觉得费利蒂医生的患者并没捏造故事。来自美国疾病控制和预防中心的流行病学家戴维·威廉森（David Williamson），在会议之后的餐会中坐到了费利蒂身旁。这位资深的流行病学家表示，假如费利蒂所声称的“儿童期性侵犯和肥胖症有关”是真的，那这个结论极为重要。但威廉森也指出，单单只有286个病例作为证据，还不足以让人相信这个结论。费利蒂需要更大的样本规模，还需要在流行病学方面更完整的研究。样本要大到上千名来自不同地区的广泛案例，而不仅仅是减肥计划的一个小组。

在谈话几周后，威廉森将费利蒂介绍给了同在疾病控制和预防中心

工作的内科流行病学家安达医生。安达花了数年时间研究行为健康与心血管疾病之间的关系。费利蒂与安达在建立联系后的两年里遍览了所有有关虐待及肥胖症之间关系的现存文献，并试着找出最佳途径来进行有意义的研究。

费利蒂与安达的目标是为了验证两个命题：

1. 酗酒、抽烟、严重肥胖症等健康风险行为及表现，与虐待和家庭功能障碍之间的关系；
2. 童年期虐待、家庭功能障碍与疾病之间的关系。

要想得出结论，他们需要更全面的医疗评估和大量成年人的健康数据。

幸运的是，他们需要的一部分数据在凯泽医疗中心的记录中就能找到。每年约有超过45 000个成年人在其健康评估中心接受全面医疗评估。凯泽医疗中心收集的医疗评估资料是费利蒂及安达的数据宝库，因为其中包含了每个患者的人口统计学信息、诊断史、家族史、目前状况和现患疾病。经过长达9个月的准备，他们的童年不良经历研究草案最终获得了美国相关监督委员会的批准。从1995年至1997年，他们询问过26 000名凯泽医疗中心的患者是否愿意协助研究童年经历对身体健康造成的影响，其中17 421名患者同意加入研究。在与患者两次见面的一周后，费利蒂和安达会给每位患者寄一份问卷，内容有关童年期是否遭受虐待、家庭功能障碍和目前的健康风险归因，如抽烟、滥用药物等。

这份调查问卷收集了费利蒂和安达认为是“童年不良经历”的关键信息。根据他们减肥项目中发现的普遍情况，费利蒂及安达将虐待、情感忽略和家庭功能障碍等分为10种特定的童年不良经历。他们的目标是通过询问患者在18岁前是否经历过这10种童年不良经历，来确定每位患者的承受能力。

这10种童年不良经历分别是：

1. 周期性情感虐待；
2. 周期性肢体虐待；
3. 身体接触式性虐待；
4. 疏于照看；
5. 情感忽视；

6. 家中有人滥用药物，如与酗酒者或药物滥用者同住；

7. 家中有精神疾病患者，如与患有精神疾病的人或有自杀倾向的人同住；

8. 母亲被家暴；

9. 父母离异或分居；

10. 家庭成员有犯罪行为，如有家人入狱。

每符合一种童年不良经历计1分，最高得分为10分。

然后，费利蒂和安达将童年不良经历问卷的评分，结合健康风险行为和健康结果进行研究，发现了重要结论。

首先，有童年不良经历的患者身上存在惊人的共性[4]。60%～70%的患者有过至少一种不良经历，12.6%的患者勾选了4种以上不良经历[5]。

其次，童年不良经历和不良的健康结果之间存在“剂量—反应”关系。一个人的童年不良经历问卷得分越高，他的健康风险就越大。一个得分在4分及以上的人患心脏病及癌症的概率是零分者的2倍，患慢性阻塞性肺病的概率则是零分者的3.5倍。

可能导致严重疾病

鉴于我自己在湾景区的行医经验，我知道这个研究结论毫无疑问是正确的。这些都是能证明我临床上见过但也许并没有文献支持的关联的强有力证据。在读完童年不良经历的研究报告后，我已能够回答“童年被虐待、被忽视的应激反应对身体的影响及伤害是否会持续一生”的问题。

现在可以肯定，湾景区的“井”里有着非常危险的“致病原”。它既不是泄漏的化学物质，也不是倾倒的有毒物质，更不是贫穷，而是童年逆境，它正在残害人们的健康。

童年不良经历研究最具启发性的部分并不在于它研究的是什么，而在于它研究的是谁。许多人来过湾景区之后，看到这里的贫穷，看到充斥其间的暴力，以及不足的健康医疗服务，会评论：“这里的居民当然

会更容易生病，这很正常啊！”毕竟这完全符合我在公共卫生学院学到的内容——贫穷及缺乏足够的医疗服务会导致不良的健康状况。

这也正是童年不良经历研究的切入点和震惊我们的地方，它显示出了主流观点所遗漏的某些关键信息。还记得“童年不良经历”研究是在哪里完成的吗？

湾景区？哈林区？南洛杉矶？

错！

那可是在富裕的圣迭戈进行的研究。

最初的童年不良经历研究，包含了70%的富人及70%的本科毕业生。而参与该研究的研究对象是凯泽医疗中心的患者，他们得到的是很优秀的医疗服务。一次又一次有关“童年不良经历”的研究都证实了最初的发现。研究表明：无论社会地位、收入水平及医疗卫生条件如何，童年不幸经历都是美国乃至全世界最常见和最严重疾病的高风险致病因素之一。

让童年不良经历研究的结论强有力的原因有很多，最关键的一点是它关注的部分完全是超越了行为或心理健康的结果。这份研究并非由心理学家完成，而是由两名内科医生完成。大部分人能够靠直觉理解童年时期的心理创伤和成年后的酗酒、厌食、抽烟等高风险行为之间的关联，但不会发现童年不良经历与心脏病、癌症等健康“知名杀手”之间的关联。　我每天在诊所里看到的都是患者由于童年不良经历导致的身体受到影响。对他们来说，或许心脏病太遥远，但我能够从他们的肥胖症或哮喘等疾病中看到一些早期征兆。

为什么我们从未听说

除了发现童年不良经历研究中关于童年逆境与疾病之间联系的兴奋感，我还感到愤怒：为什么我到现在才知道这些？这项研究明显能改变很多事情，但我在医学院、公共卫生学院，甚至是当住院医生时却都没有学过。费利蒂医生及安达医生在1998年就发表了他们的初期研究成果，而我直到2008年才第一次读到它。隔了整整10年！这么重要的发现却没有被编入临床指南，指导我们改善患者的健康，这是为什么呢？

当我几年后与费利蒂见面时才得知，那份研究中的几个部分遭到了

一些同行的抨击。虽然费利蒂和安达成功地予以驳斥，但这项研究似乎从未得到重视，它看起来甚至几近消失。当你想到这项研究揭示了多少重要内容时，“消失”一词听起来简直无法接受。美国疾病控制和预防中心的同事激动地告诉安达，这种程度的致病率在他们整个研究生涯中也极其少见。

童年不良经历研究发现的关键之一是剂量与反应的关系。例如，你吸烟越多，吸的时间越长，患肺癌的概率就越高。童年不良经历研究有力地建立了剂量与反应之间的关系，这是论证因果关系的重要前提。一个在童年不良经历问卷中得7分以上的患者比其他人患缺血性心脏病的概率高3.5倍，这是全美致死率的第一疾病。假如明天出现某个重大研究指出吃奶酪会使你患癌症的概率增加3倍，互联网上肯定会热议，奶制品企业也会立即雇用危机管理公司来进行公关。

为什么我从来没听说过童年不良经历研究？为什么我从没在电视、广播或互联网上听过这些故事、看过费利蒂医生和安达医生接受采访？我觉得，至少有三个原因。

第一，是由于人们对童年不良经历研究本身的误解。有的人认为健康风险的增加只与行为有关。就像前文所说，很多人会自以为理解不良经历与身体健康之间的关系。最常见的想法是：假如一个人在贫穷的环境里成长，或假如他拥有不顺遂的童年，他就不可避免地会有喝酒、抽烟或其他危害健康的行为；但假如一个人足够聪明和坚强，他就能克服成长环境并控制行为，远离不好的结果。这样的说法听起来很合理，就像历史上的人们曾经相信地球是平的一样。

一些明智的科学家决定要测试这种对行为的假设。他们研究了童年不良经历与心脏病、肝病之间的关联，并通过非常复杂的分析，以评估这些疾病有多少是由吸烟、饮酒、缺乏运动等不健康行为造成的。结果表明，“不良行为”只占致病因素的50%左右[6] 。

> 从某种意义上说，这是个好消息。因为它意味着，假如一个有过童年不良经历的人远离吸烟、缺乏运动等不健康的行为方式，他就可以减少**50%**的健康风险。但这同时也代表，就算这个人没有任何不健康行为，他患心脏病或肝病的概率依然比普通人高。

佩蒂便是典型的例子。她曾经是个极度肥胖并自我推测有梦游进食行为的患者。所以，是这些行为导致她的过度肥胖，以及之后的更多健

康问题吗？先别下结论。佩蒂在离开费利蒂医生的减重计划后不久又复胖，并针对体重问题寻求更多帮助。之后几年，她的体重又减了很多，然后又复胖，并一再重复循环，甚至在进行减肥手术之后仍没有改变。最终，佩蒂在42岁时死于肺纤维化。这是一种自身免疫性的疾病，它会损害肺组织，使患者呼吸困难，直到最终无法呼吸。肥胖症并非肺纤维化的致病因，而且佩蒂不抽烟，她也从未接触过任何像石棉之类的伤肺物质。研究发现，童年不良经历问卷得分在2分以上的人患上自身免疫性疾病的概率是普通人的2倍。佩蒂的童年不良经历可能是她患病的最大危险因素，但她和她的医生都不知道。

美国文化中很看重个人责任感。你选择的生活方式确实在很大程度上影响了你的健康，即“不良行为”导致你的健康风险增加，这确实毋庸置疑。然而，“童年不良经历”研究再次告诫我们不能以偏概全。

第二，这是一项令人害怕的发现。在过去的10年里，淡然地计算奶酪消费量是一回事，重新审视童年创伤和不良经历是另一回事。我打赌，现在在读这本书的每个人肯定都能想到一个自己身边在和心理疾病抗争的人，也许是某个孩子的家长酗酒，也许是谁曾经受过情感创伤，甚至是某个相信“棍棒底下出孝子”的朋友。如果在一间教室、一场学术会议、一次结婚派对或美国国会会议等现场，公布每个人的童年不良经历问卷“成绩”，就会发现，童年不良经历和很多人都有关。但大多数人都不愿意去回想过去那些令人难受的事。我们可能刻意忽视了心理创伤对健康的影响，毕竟要重新回忆这些痛苦的经历并不容易。

第三，科学代沟或隔阂。费利蒂和安达的研究虽然揭示了人生不良经历对身体健康有影响，但他们只揭示了“影响了什么”，而没有回答“如何影响”。

对我来说，幸运的是，经过10年的干预研究，这段科学空白已经慢慢被填补了。我现在需要做的是回到海斯实验室及莎拉的案例，将“如何影响”挖掘得更深一些。

我内心深处有一种强烈的感觉，我知道什么样的拼图能够填补童年不良经历研究的空白。确认和证明不良经历作用于身体健康的生物学机制是应激反应系统，将是研究中非常有趣的一部分。原本，我要埋头于文献并参加学术会议，才能有所进展，但现在有童年不良经历研究来引导我。我可以在我的研究中使用它的语言，通过向研究论文的作者咨询来寻找线索，甚至可以在我自己的诊所收集相关数据。意识到这项研究

的未来意义所涉及人群范围将比我的患者群体更大、比湾景区更大，我的心激动不已。显然，不良经历对身体健康的负面影响具有公共健康危机的所有特征。

在我见到迭戈前，甚至是了解童年不良经历研究之前，我一直对湾景区抱有希望。虽然我知道，从研究结论来看，问题被放大了，但同样，解决方案的效果也被放大了。在我开办诊所的第一天，我就告诉我的同事们，假如我们能成功治愈这里的居民，我们就能治愈更多的人。

THE DEEPEST WELL

THE DEEPEST WELL

第二部分

诊 断

DIAGNOSIS

第4章
为什么童年经历影响身体健康

一个女人击败了正在攻击丈夫的狮子，一个平凡男人身中两枪却依然穿越战场救回了战友。他们是如何做到的？

当我和朋友们走进米申街（Mission Street）的那天，有点阴冷，这是旧金山12月的典型天气，我记得我曾抱紧肩膀尝试取暖。刚从波士顿公共卫生学院放假回家的我，甚至自信地不带外套出门，我暗自庆幸还好没有下雪。因为是和几个老朋友见面，我激动不已，根本无暇顾及我那身可笑的穿着。我们四个人聊个不停，话语声甚至盖过了城市的喧闹声。我们在19街和米申街的转角逗留，直到夜色将近还不愿离去。

当时，我们并没有留意对街那辆逐渐慢下来的红色汽车，直到几秒钟后，我们听到了“乓！”“乓！”“乓！”三声。我的朋友麦克在那辆红色汽车驶离20街后笑着说：“是几个熊孩子在玩烟花吧！”他试着让自己从惊讶中缓过来。但过了一会儿，麦克开始感到不安，他边带着我们走向停在路边的车，边说：“我们得离开这里，这里不太对劲。”

当我们看见人行道旁躺着的那个男人时，我们几乎已经走到了麦克的车旁边。有三个人正在不远处叫嚣着敲打一辆停在人行道上的汽车的车窗，他们可能是那个男人的朋友。

“噢，我的天哪！”我的表妹杰克莉叫道：“他中枪了！”

如同条件反射一般，我笔直地往受害人的方向走去，没有发现我的朋友们正往反方向跑。

“娜丁！”麦克叫我并试图抓住我的手臂，但为时已晚。

我走到那个男人身边，跪了下来。我当时所想的只有“救活他”。当时，我早已在前一年完成了医学院的学业，身为医生的直觉接管了我的身体。我仔细观察他的脸，发现尽管他的体型较大，但应该还只是个未

成年人，应该不超过17岁。他右眉毛上方应该是中弹处，头后方有个拳头大小的子弹射出口。我脑中开始生成状态报告，就如同在医学院创伤课上被训练时那样：“头部有枪伤！没有其他穿透性创伤！”

假如在电影里，这个男人可能已经死亡，然而现实中，他正在不停地呕吐。我在医院里看过很多可怕的景象，但面前的这个男孩的状况不太一样。时间好像变慢了，而我就像自动机器人一般，将我在医学院学到的一切立刻一一用上：保持气管畅通，确认正常呼吸，检查脉搏；固定颈椎位置，避免在移动时使脖子出现二次受伤。同时，我的大脑里有个声音在告诉我，这里并不像急诊室那样安全，这里没有保安，那辆红色汽车还可能会掉头回来。我的心脏剧烈地跳动，手也开始颤抖，身体的每个细胞都在叫我快点离开这里；但我坚持陪在那个男孩身旁，一直到急救人员到来。

几小时后，当我们坐在米申街区警察局做笔录时接到消息，中枪的男孩没能撑过去。那是当晚最令人心碎的结局，但我也知道自己已经尽力了。我回家后，一夜未眠。

红色汽车危险

接下来的几周、几个月，每当我看见疾驰而过的红色汽车，或听到汽车突然发动的声音，我都仿佛被带回到那晚所感受到的恐惧之中。我会产生与当晚相同的生理反应：心跳加速，眼珠飞快转动，胃部突然紧缩。我发现，我的生理正在对一种异常高水平的应激做出反应，并暂时性地将红色汽车与危险联系起来。我的身体记得那一晚发生了什么，并用洪水般汹涌的应激激素告诉自己：眼前的这些红色汽车或许和之前那辆红色汽车一样危险。　我的身体自动按本能开始运作，目的是将我带离危险。

每一天，我们的大脑需要处理非常多的信息，并梳理其风险系数，诸如前方被大风吹出裂缝的树，隔壁家正在狂吠的狗，地铁疾驰而过时扑面而来的强烈气流。为了生存，大脑和身体必须创造出一些有效的方法来处理这些信息，应激反应系统便是其中一种。假如一个孩子碰到火炉被烫疼了，他的身体会记得这件事。从生物学上来解释，这个孩子的生理系统会为火炉或相关事物贴上“危险”标签，这样他下一次看到火炉时，他的身体会以各种形式发出警告。比如，逼真的记忆回放，肌肉变得紧绷，脉搏跳动加快。通常，这足以阻止他再次做出同样危险的行

为。就这样，我们的身体保护了我们。有些史前生物并没有进化出这样的生理机制，所以无法存活和繁衍至今。

然而，这种应激反应机制有时候会表现过度。当应激反应系统从为了适应环境和生存变成适应不良和有害健康时，就会发生表现过度的情况。比如，有些从战场前线撤下的士兵会患上创伤后应激障碍（PTSD）。这就是“身体记忆过多”的例子。创伤后应激障碍会反复将应激反应以一种戏剧性方式重现，以致这些老兵无法活在当下。不论面对空中的B-52轰炸机，还是载着旅客去夏威夷的客机，老兵们的身体反应都是一样的——致命的危险！创伤后应激障碍的问题就在于应激反应机制被困在了过去并无限重复，变得根深蒂固。

对我来说，“红色汽车”最终从我的应激反应中被释放，不再被我的大脑视为危险。现在，当我再看到红色汽车从我身边疾驰而过时，我不再畏惧。我在几年后才明白为什么——为什么我的身体能够从深层的应激反应中恢复？是什么让我对“红色汽车”的生理反应逐渐消失？很多年后，当我面对迭戈，才想到要问这些问题。

在发现了关于童年不良经历的论文之后的几个月，我再次沉浸在我的研究中。我发现，关于应激的生物研究及它对儿童健康发展影响的研究，已经取得了一些令人振奋，甚至是难以置信的进展。我现在知道，我那晚在米申街上亲历的事和患者们遇到从被虐待到被抛弃的那些不幸，两者对身体产生的影响本质上是一模一样的。

> 当身体感觉到危险，就会触发一场保护自己的化学反应风暴。而其中最重要的是，身体会记得这场风暴。应激反应系统是人类进化的奇迹，它使我们人类这一物种能够代代繁衍并生存至今。我们每个人都有应激反应系统，它被遗传学及早期经验仔细地校准，并由于高度的个体差异性而呈现出个体表现差异。

是什么让童年不良经历问卷中得零分的孩子的应激反应不同于迭戈的应激反应，这是一个我们即将要解开的复杂问题。但这一切，都始于应激反应系统。当它运作良好时，会挽救你的生命，反之，它也能够提早结束你的生命。

遇见熊，应激反应启动

当你在超市里边排队结账边随意翻看杂志，或是在互联网上漫游

时，都可能会读到有关超人力量的故事：一个父亲徒手将压住儿子的汽车抬了起来，或是一个女人击败了山里的狮子，因为狮子正在攻击她的丈夫——前一个可能是都市传说，而后者确实是真人真事；甚至有更富戏剧性的，一个叫乔的平凡男人在身中两枪的情况下，依然穿越战场救回了战友，成了英雄。也许你曾经思考过，他们到底是如何做到的，从哪儿获得的力量。我能够肯定地告诉你，并不是因为吃了什么神奇麦片，而是由于人体中那设计精巧且不断进化的应激反应系统。

应激反应系统是这样运作的。假设你正走在森林里，突然看见了一只熊。那一刻，你的大脑会发出数条指令到位于肾脏的肾上腺，指挥它："释放应激激素！肾上腺素！皮质醇！"接下来，你的心脏跳动开始变得剧烈，瞳孔放大，气管张开。你的身体会为正面迎击或者逃离做好准备，这通常被称为"或战或逃反应"。这套系统已经进化了数千年，以拯救人类的生命。而另外一种鲜为人知的身体应激反应是僵立不动，期望那只熊以为你是一块石头。因此，有些人会使用"战、逃或停反应"来描述应激反应。为了更简洁，本书中使用"或战或逃反应"。

要辨别应激反应系统是否发生错误，即医学上说的"应激反应失调"，就得先了解它正常运作时的状态。正因为这套生理系统是人类这一物种最古老和最复杂的系统之一，导致许多医学专业的人都不太明白它的运作原理。我会尝试用简单的方法告诉你最正确的答案。

以下就是应激反应系统里的几个"主角"。[1]

1. 杏仁核：大脑的恐惧中枢。
2. 前额皮质：位于大脑前端，调节认知和执行功能，包括判断、情绪和感受。
3. 下丘脑—垂体—肾上腺（HPA）轴：肾上腺产生皮质醇，是长效应激激素。
4. 交感—肾上腺髓质（SAM）轴：通过脑及肾上腺，产生肾上腺素和去甲肾上腺素，是短效应激激素
5. 海马：处理情感信息，对于巩固记忆至关重要。
6. 蓝斑内去甲肾上腺素能核（简称蓝斑核）：大脑内的应激反应系统，用来调节情绪、应激性、运动、唤醒、注意和惊吓反应。

现在让我们回到森林里。

当你看到那只熊时，杏仁核会立即发出警报，告诉大脑要害怕，因为熊很可怕！接下来，你的大脑会启动SAM轴及HPA轴，触发或战或逃反应。从SAM轴发出的讯号，沿着神经一路从大脑到肾上腺，告之要释放负责处理与恐惧情绪相关的肾上腺素。肾上腺素会让心脏跳得更快更猛烈，从而将血液输送到所有需要的部位。同时，肾上腺素会让气管张开，让你可以吸入更多氧气。肾上腺素还会让血压升高，让血液流向骨骼肌，为跑步或跳跃做准备，从而导致流向控制膀胱闭合的小肌肉的血液减少，这就是为什么有些人在害怕时会感觉自己快尿裤子了，甚至真的尿出来。此外，肾上腺素还会将脂肪转化为糖来增加能量。

SAM轴也会启动蓝斑核，后者是负责兴奋、攻击性情绪的大脑部位。去甲肾上腺素能核是大脑里的应激反应中枢，它会让你兴奋起来。想象一下球迷在球队赢球或输球后的状态。肾上腺素和去甲肾上腺素都是极有能量的激素，它们让你头脑清晰，让你能迅速想出办法脱离危险。它们也会让你兴奋，甚至能让你感觉自己拥有可以对抗整个世界的力量。然而，就像所有与人体化学有关的物质都应处于平衡状态一样。肾上腺素和去甲肾上腺素的前额皮质反应曲线近似倒U形[2]，表示两种激素数量平衡能够改善前额皮质功能，但如果过量，则会让你无法集中注意力。

现在，你的心脏正猛烈跳动，肌肉都在绝佳状态，你认为自己已经做好战斗准备了。假如你停下来仔细思考，正面迎战一只熊可不是什么好主意。毕竟，一只大灰熊可是重达700公斤呢。何况它还有巨大的牙齿及可怕的爪子，和它打架的结果可不会太乐观。这就是为什么当你感到非常害怕时，你的恐惧中枢会暂时关掉大脑里负责思考的部分。因为你正命悬一线，需要战胜头脑中对可怕后果的设想。因此，杏仁核会激活与前额皮质相连的神经元，并暂时关闭它，或至少将它的活跃程度降到最低。SAM轴是个非常短效的反应，它会提供血液、氧气、能量和胆量来启动你的身体。

同时，HPA轴会触发大脑中的激素，释放一系列化学信号，最终激发长效应激激素的释放，比如皮质醇。想象一下，假如你住在一个遍布大灰熊的森林里，当你和灰熊交过一两次手后，你的身体一定会想要更好的应对方式。而皮质醇有助于身体去适应反复或长期的应激，如生活在满是灰熊的森林里或面临长期食物短缺的处境。皮质醇的部分功效跟肾上腺素很类似，如让血压及血糖升高，抑制认知功能，让情绪不稳

定。它还会干扰睡眠，假如你睡在到处是熊的森林里，这种功能就非常合理，浅眠最合适。不同的是，肾上腺素分泌过多会降低食欲并刺激脂肪燃烧，而皮质醇分泌过多则会让身体渴望高糖、高脂肪的食物，导致脂肪堆积。比如人失恋时，总是睡不着，还总想吃冰激凌，那就是皮质醇的作用。高水平的皮质醇还会抑制身体的生殖功能，你住的可是遍布大灰熊的森林，等搬到更安全的地方再生孩子吧？

应激反应系统另一个不太明显却非常重要的功能是激活免疫系统。毕竟，如果你真的跟大灰熊干上一架，你很可能会受伤。假如你受伤，就需要一个强大到让身体可以自愈的免疫系统，通过它激发炎症稳定伤口，让你能坚持更长时间，以打败大灰熊或逃跑。

要是你成功逃跑并回到安全地带，SAM轴及HPA轴会同时关闭。身体会使用“反馈抑制”来激发相应的应激反应，从而让应激反应系统自行关闭[3]。高水平的肾上腺素和皮质醇反馈回相应的大脑区域，从而启动应激反应并关闭系统。多神奇的进化系统啊！可是，如果你一直和熊住在一起，又会怎样呢？

与熊共处，应激反应失调

在我的行医生涯中，遇到过很多有着可怕的不幸经历的孩子。也许对某个患者来说，那只“熊”就是打骂妈妈的爸爸；而对另一个患者来说，则是他那患有精神疾病却没按时服药的妈妈。我永远无法忘记那个在放学回家的路上被流弹击中的14岁女孩，她遇到的那只“熊”就是她所居住的那个社区。

对于许多患者来说，应激反应在一天之内被反复启动几十次，甚至几百次。如果我想知道在迭戈及其他患者身上到底发生了什么，我就需要了解这些应激反应都在什么时候发生，以及它们是如何启动从而影响身体健康的。当孩子们遇到如此严重的不幸经历，他们的大脑及身体会发生什么呢？一些聪明的科学家也问了同样的问题。

我在一次探索答案的旅程中，发现了一项由杰奎琳·布鲁斯（Jacqueline Bruce）、菲尔·费雪（Phil Fisher）及其同事一起完成的杰出研究。2009年，他们着手研究学龄前寄养儿童的寄养经历是否对应激反应系统的功能有影响，特别是对HPA轴[4]。为此，他们分析了117名寄养儿童和60名没受过虐待的低收入家庭儿童的皮质醇水平。他们的发现

更加肯定了我的猜测：与没有不良经历的孩子相比，寄养儿童的皮质醇水平显示为失调状态[5]。

研究发现，皮质醇分泌有着可预测的日常模式：早晨，它水平最高以助你醒来并为全天做好准备，然后逐渐降低，直到夜晚你要睡觉时达到最低点。由此，我们可以确认某人的皮质醇模式是否被破坏。费雪和布鲁斯的研究表明，有过不良经历的儿童具有较高的皮质醇水平，并且皮质醇分泌的日常模式被扰乱了：早晨的峰值不够高，一天之中的降幅也不够大，直到晚上依然保持较高水平，且每天的皮质醇分泌总量也更大。

寄养儿童研究的一个有趣发现是：从人口统计学角度看，实验组和对照组孩子们父母的学历、收入差别不大。最大的差别在于，对照组的孩子们至少和一位家长住在一起，没接触过儿童社工服务，也没有被虐待过。对照组的低收入家庭儿童在生活中肯定也经历过某种程度的童年逆境，但他们的皮质醇水平并没有表现出异常。这揭示了一些孩子是如何经历童年逆境却并不会出现应激反应失调的。

> 我们都明白，逆境、悲剧及困苦都是人生的一部分。尽管我们想尽全力保护孩子远离疾病、分离和心理创伤，但有时这些事情还是会发生。而寄养儿童研究告诉我们，童年创伤可以被正确的支持和养育者的爱所抚慰。

费雪及其同事继续与美国国家科学委员会合作，针对儿童又做了一项野心勃勃的研究。他们选了一些早年经历过不幸的儿童，并结合孩子们正在成长中的大脑与身体开展研究。研究也发现，失调的应激反应系统是健康问题的核心。

当应激反应过于频繁或是过于深入，身体就会失去将HPA轴、SAM轴关闭的控制力量，即“反馈抑制”这个应激恒温器被损坏了。本来应该关闭的应激反应系统，却在不断释放皮质醇。这也正是费雪和布鲁斯在那些寄养儿童身上看到的状态。

通过研究，美国国家科学委员会总结了三种不同的应激反应[6]。

1. 正向应激反应

正向应激反应是健康发展的标准组成部分，也是重要组成部分，其特征是心率的短暂加快和激素水平的轻度升高。一些可能引发正向应激

反应的情况是：与新照料者相处的第一天，或者注射疫苗。

一个典型的正向应激反应的例子是：很多运动员都感受过的赛前紧张。在大赛即将开始的时刻，一位田径明星感到紧张。生理上，她的心跳逐渐加快，变得兴奋。逐渐升高的肾上腺素正扮演着重要的角色，让她吸入更多的氧气，分出更多的血液流到肌肉中，并集中她的注意力。当发令枪响起，她已经做好准备。

2. 耐受性应激反应

耐受性应激反应比正向应激反应更强烈地激活身体的应激反应系统，通常是因为遇到了更严重、更长期的困难或不幸，比如失去爱人或亲人、经历自然灾难或可怕的伤害。假如这种激活的时间不长，并有能帮助孩子适应的成人作为缓冲，那么孩子的大脑和其他器官就可能从有害影响中得到恢复。

许多孩子在年幼时尿床，但长大后就不尿床了。有这样一个关于尿床的耐受性应激反应的例子。一个已经不尿床的孩子在父母离婚后又开始尿床。如果父母的分开比较平和，当一方离开后，夫妻双方仍然致力于共同教育孩子，并且能理解孩子需要更多稳定的支持，就能减轻孩子对离婚的应激反应。几个月后，孩子就会停止尿床。就像我和那辆疾驰而过的红色汽车一样，假如我能获得坚实的支持和贴心照顾，那受到的影响就只是暂时的。

3. 毒性应激反应

毒性应激反应会发生在儿童经历了不幸之后，比如遭受了身体上或精神上的虐待、忽视或暴力，又或者其养育者滥用药物或有精神疾病，家庭经济困难，并且在这些情况下还没有成年人足够的支持。这种应激反应系统的长期性激活，会破坏大脑结构和其他生理系统的发育，并随着孩子进入成年期，增加罹患应激相关疾病和认知障碍的风险。

我认为迭戈正经历着毒性应激反应。除了迭戈4岁时遭遇的性侵犯之外，他和他的家人还经历了许多不幸，这些让他身体的应激反应系统一直处于紧张状态。同时，迭戈的爸爸有很明显的酗酒习惯，而他的妈妈则受抑郁症所困。可以说，没有一个成年人可以向迭戈提供足够的支持。迭戈的一系列症状正是由上述原因所引发的应激反应系统被长期激

活而造成的。

应激反应系统的健康发展，需要孩子经历正向应激反应和耐受性应激反应。这能让SAM轴、HPA轴共同合作，并在应激出现时发挥正常作用。然而，孩子每经历一项童年不良经历，耐受性应激反应转变成毒性应激反应的风险就会随之增高，应激反应系统将使复杂的应激源被激活得更频繁、更强烈。

和小蝌蚪一样，儿童对于重复的应激反应激活特别敏感。而多次遭遇不良经历，不但会影响大脑结构及功能，还会影响正在发育的免疫系统与激素系统，甚至影响**DNA**解读及转录的方式。

一旦应激反应系统失调，生物效应就会扩散开，导致整个生理系统出现问题。人体就像一块复杂的瑞士手表，免疫系统的变化与心血管系统息息相关。接下来，我们将会介绍脱轨的应激反应系统所产生的下游效应。

第5章
童年经历如何影响身体健康

> 只有做出正确诊断，揭示身体潜在的生物学问题，医生才能提供最好的治疗及最准确的预后。而正确诊断的前提是，足够深入地了解童年不良经历如何影响神经系统、内分泌系统和免疫系统等生理系统的运行。

假如你想了解儿童的应激反应是如何运作的，可是试试端着一盘针头走进候诊室，告诉小患者“我们准备打针”。现在，我几乎可以从护士走进候诊室时的动静，猜出某个小患者的童年不良经历问卷得分。无论什么表现的孩子，我们都见过：尖叫、乱踢、乱咬，甚至为了躲开针筒而往墙上爬。一个小患者还曾因为极度害怕而呕吐到我的白色大褂上。还有一个小患者则跑出候诊室，一路飞奔到楼下的交叉路口。这些极端的表现并非普通的害怕打针状态，而都是全面爆发的“灰熊遍布森林”反应。

这些自然的应激反应刚好给了我们一个机会，来测试毒性应激反应的第二个重要因素——养育者的缓冲作用。据我们观察，表现最极端的孩子，他的养育者极少给他拥抱、亲吻、歌唱或其他安抚方式。我们从他的养育者口中听到的常常是“把他抓住”及“我没有时间处理这个，我要在半小时内回去工作”。

观察这些情况并推测其中的关联固然重要，但更重要的是，我需要找到一种方法来准确评估童年不良经历是否对我的患者造成了影响以及如何影响。很快，维克多·卡里翁（Victor Carrion）医生成了我的盟友。他是一位儿童精神病专家，同时也是斯坦福大学附属医疗中心“早期应激及儿童焦虑”研究项目的负责人。对于应激是如何影响大脑的，我们还有很多不了解。但每一天，都有许多研究结果给我们提供更多的信息。我关于毒性应激反应如何影响大脑的相关知识几乎都来源于卡里翁医生的重要研究。

卡里翁医生的长期研究，让他大量接触到经历过严重不幸事件的孩子。已有研究表明，成人体内的高水平皮质醇对大脑内的海马是有毒的。但卡里翁医生决定专门进行儿童的相关研究。得益于磁共振成像技术（MRI），卡里翁医生能够一探有不良经历的孩子大脑受皮质醇的影响。卡里翁医生的研究中最吸引我的一点是，他使用了我们医生习惯的语言来表述。他指出，将一个有过不良经历的孩子放进磁共振机器里，就能够看到他的大脑结构中发生了足以被测量出的改变。

为了这项研究，卡里翁及他的团队从各地医疗中心招募患者[1]。招募对象的标准是：年龄介于10岁到16岁之间，经历过创伤并出现创伤后应激障碍症状。实验组的大部分孩子目击过暴力事件或受过身体上或精神上的虐待，他们之中的许多人生活贫困。对照组的孩子们则没受过创伤，但在收入、年龄等方面与实验组差不多。

在初步访谈中，研究人员询问孩子或其养育者，孩子是否存在创伤后应激障碍症状或过度警觉问题，如睡眠困难、易怒、注意力无法集中等。接着，他们会为孩子做磁共振检查，并每天进行四次唾液皮质醇检查。通过大脑磁共振扫描，他们就能通过测量体积来检查孩子大脑里海马的大小。研究人员发现，孩子表现出的症状越多，其皮质醇水平越高，海马的体积越小。研究人员在12～18个月后再次给孩子们进行检查后，发现孩子大脑中的海马变得更小了。

这些孩子并没有再次受到创伤，他们大脑中负责学习及记忆的部分却在持续缩小，这意味着之前的不良经历所造成的影响在持续对神经系统产生作用。

卡里翁医生认同对患者受到的毒性应激反应影响进行评估的必要性，他和我一样对结果充满兴趣。我们决定将研究聚焦在童年不良经历问卷得分及患者身上最常见的肥胖症和学习／行为问题上。在仔细回顾每个患者的病历之后，我的研究助理朱莉亚·赫尔曼（Julia Hellmen）给每个患者打出了“童年不良经历问卷”的得分。我们还请了斯坦福大学的研究人员来对我们的评分机制进行把关。

一开始，我们那702个研究对象的童年不良经历问卷得分结果与费利蒂和安达的研究结果极其相似：60%～70%的孩子至少有过一项童年不良经历，12%的孩子有过至少四项或更多项。这些分数比我预计的低，对此我感到很惊讶。毕竟湾景区是个更贫穷的社区。而且，我知道费利蒂和安达对他们患者的问诊没完全涵盖我的患者所遭遇的不良经

历，比如，社区里的暴力事件或有被驱逐经历的家庭成员，而这两项都是我的患者们身上常见的经历。所以，我原本以为湾景区患者们的童年不良经历问卷得分会比凯泽医疗中心的患者们更高。但转念间我就理解了。费利蒂和安达面对的患者都是成年人，其平均年龄为55岁。他们在进行童年不良经历问卷调查时，被要求回想18岁时的经历来作答。而在我们的研究中，研究对象的平均年龄为8岁。虽然湾景区的孩子们很可能在18岁前遭遇过更多的童年不良经历，但回答问卷的人，大多是孩子的养育者，而不是孩子自己。他们很有可能由于羞愧或恐惧而隐瞒事实，导致回答不准确。就像有些父母们所说的“我们不太讨论这些事”。

研究还发现，在我们的研究对象中，得4分以上的患者体重超重或患上肥胖症的概率是普通人的2倍，被诊断出学习及行为障碍的概率是32.6倍。当斯坦福大学的研究人员打电话告诉我研究结果时，我的心情非常复杂，既高兴又心疼。高兴研究有了重要的发现，心疼那些饱受煎熬却被告知患有注意缺陷多动障碍或行为障碍的孩子们，而造成这些的真正原因与童年不良经历息息相关。

这一研究结果非常重要，只有做出正确的诊断，揭示身体潜在的生物学问题，医生们才能提供最好的治疗及最准确的预后。 假如一位患者被诊断出肝癌，他的医生需要知道癌症到底是源于肝脏本身，还是从前列腺转移过来的，又或是从身体其他部位而来。因为不同癌症的治疗方法及预后都不一样，即使一开始的症状相同。

目前，注意缺陷多动障碍完全靠症状表现来诊断。判断的标准包含注意障碍、多动、冲动等，但《精神障碍诊断与统计手册》并没有说明其潜在的生物机制。假如这些症状是伴随不同的精神疾病产生的，如精神分裂症，那就不能简单地诊断为注意缺陷多动障碍。同样，假如我们发现冲动、多动这些症状是由大脑肿瘤引起的，那我们也不能诊断为注意缺陷多动障碍。

特里尼蒂的强劲心跳

根据费利蒂和安达的研究，我了解到毒性应激反应的预后正是我的患者们需要长期承担的风险，它看起来和普通的注意缺陷多动障碍非常不同。在完全理解毒性应激反应造成的行为问题是否代表不同的诊断之前，我们还有很长的一段路要走。部分原因在于，和注意缺陷多动障碍不同，毒性应激反应的诊断尚未出现在医疗文献中。

这种临床问题在近些年的医疗历史中也出现过。20世纪80年代，医学界出现了一种新的流行病。有人看医生时抱怨自己起疹子和肌肉酸痛，有人带着肺结核和丙型肝炎走进急诊室，还有越来越多的人出现卡波济肉瘤——一种极为罕见的会攻击皮肤、口腔及淋巴结的癌症。有一段时间，没有人怀疑这些疾病之间有任何联系。医生按照他们被训练的方式去治疗这些酸痛、肝炎及癌症。但出现这些症状的患者数量以前所未见的速度不断增加，病情也越来越重。医生们开始发现自己需要更好的根治办法。

现在我们已经知道：酸痛、肺结核和卡波济肉瘤都是某个“根”的症状，这个“根”就是一种损害整个免疫系统的感染。这些症状指向了一种需要与常见模式不同的预后和治疗方法的生物学问题——人类免疫缺陷病毒引起的艾滋病（HIV/AIDS）。

所以，当我看着那些童年不良经历问卷得高分的患者们，禁不住想，假如我只按照气喘、肥胖或行为问题的标准治疗方式来治疗他们，我将一败涂地。研究证明，童年不良经历问卷得分在6分以上的患者，预期寿命会比普通人少20年[2]。对于一个问卷高分患者来说，缩短他寿命的因素或许不是肥胖症，而是肥胖症所传递的潜在毒性应激反应的信号。如果想解决这个问题，我需要仔细查看患者症状中包含的两层意义：表面意义及背后隐藏的意义。因此，当一位名叫特里尼蒂（Trinity）的患者带着注意缺陷多动障碍症状走进门时，我已经做好了准备。

由于我不会随意开出利他林[(3)]的处方打发患者，我的名声也在社区里逐渐远播。当居民需要仔细检查孩子的病症时，他们往往会来找我。不过，在仔细查看特里尼蒂的病例之前，我需要知道她的童年不良经历问卷得分。在研究了702位患者的病历后，我开始让所有来就诊的患者做童年不良经历问卷，以便于我更好地了解他们潜在的健康风险。就像测量身高、体重和血压等基础检查一样，问卷得分成为我判断患者健康状况的一个至关重要的因素。假如特里尼蒂的问卷得分为零，那么针对她的学习及行为问题，使用标准的注意缺陷多动障碍治疗方法完全没错。但我现在知道，当患者的童年不良经历问卷得4分以上，他出现学习及行为问题的概率将是普通人的32.6倍，这意味着他并非普通的注意缺陷多动障碍。结合以往的病例，我确认问题出在应激反应系统的慢性失调，抑制了前额皮质，过度刺激了杏仁核，并破坏了应激恒温器，即毒性应激反应。当我翻阅特里尼蒂的病历时，我看到了她的问卷得

分：6分！

当我第一次走进候诊室见到特里尼蒂，我就想到了自己的童年。在我家从牙买加搬到美国前，我在金斯敦的希望山谷小学（Hope Valley）读一年级。学校里一群比我大一些的女孩接纳了我，并教会我许多重要的事，比如，如何跳绳，如何穿着裙子在丛林里攀爬玩耍等。我会求我妈帮我绑和她们一样整齐的辫子。她们身材纤瘦，天生一双美丽的大长腿，还有着棕色的皮肤和明亮的牙齿。看上去特里尼蒂很适合加入她们，特别是在她穿着的制服映衬之下。那是一件简洁的白色衬衫搭配一条深蓝色的及膝羊毛裙。我发现，她的身材比一般11岁的女孩更高更苗条，让我怀疑她是否和我那些童年玩伴们一样每天要走四五公里路上学。特里尼蒂安静地与姨妈坐在一起，环视着诊所。她很有礼貌，听话，非常贴心。在我开始询问之前，她的姨妈便开始讲述特里尼蒂问卷得分背后的故事。

特里尼蒂的妈妈是个海洛因成瘾者，一直以来，都以无法预测的客串角色出现在女儿的生活中。她会突然冒出来接走特里尼蒂一起去购物。所谓“购物”就是她在百货公司里利用女儿作掩护去偷窃衣服、鞋子。后来，特里尼蒂的姨妈发现特里尼蒂会在和妈妈出门时顺手牵羊偷口红和其他小东西，姨妈就禁止了她妈妈来看她。而在那以后，特里尼蒂在学校里开始出现各种问题，她的老师们几乎放弃了她。除了学习问题，特里尼蒂也有情绪管理方面的困难。她总招惹身旁的孩子，无法好好地坐着超过5分钟，有时甚至会跑出教室。

扪心自问，我虽然接诊过那么多孩子，但也无法将眼前这个在诊所里表现良好、安静乖巧的特里尼蒂与到处惹事联系起来。不过，我还是基于应激反应的观点，为特里尼蒂做了比普通孩子更仔细的身体检查。这就好比一个孩子和有重度烟瘾的家长生活在一起，我肯定会更仔细地听那个孩子肺里的声音。在了解了特里尼蒂存在更高健康风险的前提下，我用心地听她的肺——没有哮鸣；检查她的皮肤——触感温暖平滑，没有干燥或脱皮；查看了她的头发——发尾有轻微分叉。似乎没有什么异常的发现，直到我检查她的心脏时。

众多周知，每一位医生听诊时都在寻找没有跳拍或杂音的心跳节奏，同时也在判断心跳的强度。我将听诊器放到特里尼蒂的胸膛时，调整听筒，我感觉她心跳的音量似乎比正常的高一点，比起我期望会听到的“怦！怦”，听起来更像“嘭！嘭”。我挪开听诊器，仔细观察这个女

孩，接着把手放在她的胸膛。果然不是我的错觉，不止她的心跳比普通心跳的声音更大，触摸起来感觉也比一般心脏更强壮。带着关于特里尼蒂心跳的疑问，结合她那骨瘦如柴的身形，我在心里不禁举起了警示牌，并安排她进行心电图扫描检查。

隔天，心电图结果确认了特里尼蒂心脏的异常。检查表明，特里尼蒂的心脏不仅跳得更快，而且心脏肌肉也比一般人的更用力。查看了心电图的心脏病专家的判断让我更确定了自己的猜测：格雷夫斯病的可能性很大。消瘦的身材及强劲的心跳，还有分叉的头发，很可能是格雷夫斯病的症状。这是一种自身免疫性疾病，会导致甲状腺激素分泌增多。与甲状腺功能减退症不同，格雷夫斯病属于甲状腺功能亢进症的常见类型，甲状腺分泌了过多的甲状腺激素。患有甲状腺功能减退症的患者容易增胖并嗜睡，而相反，格雷夫斯病的患者往往非常好动，持续消瘦。

德国医生卡尔·巴泽多（Karl Adolph van Basedow）与罗伯特·格雷夫斯（Robert Graves）同时发现了这种病症，所以在欧洲，甲状腺功能亢进症也被称为巴泽多氏病。在研究毒性应激反应的相关资料时，我发现难民营里的难民大量地患上了甲状腺功能亢进症[3]。而kriegs-basedow这一德语医学名词正是巴泽多医生在观察到战争期间甲亢发病率增高后所提出的。德语里，kriegs的意思是“战争”，kriegs-basedow的意思即“战争下的甲状腺功能亢进”。

特里尼蒂去看了内分泌科，医生证实她确实患有格雷夫斯病。毋庸置疑，甲状腺功能亢进是造成她在学校出现行为问题的主要原因。特里尼蒂开始服药之后，学习及行为问题明显减轻，尽管还没有彻底消失，但已经比之前的表现好多了。

从1825年起，研究者就已经知道格雷夫斯病与充满应激事件的生活环境有关[4]。这也是特里尼蒂所经历的，显然，她的情绪调节功能受甲状腺功能亢进症影响，这让她在课堂上度日如年。可许多忙碌的医生仅凭行为症状来评估患者是否患有注意缺陷多动障碍，甚至都没有用听诊器检查患者的心跳。

> 我又一次看到，使用系统的方法来筛查高危儿童有多么重要。哪怕我并不总是知道自己要寻找什么，但使用童年不良经历问卷得分来衡量毒性应激反应风险，能够帮助我以正确的眼光看待问题，从而提醒我去发现那些可能被忽略的事。

我在给特里尼蒂的格雷夫斯病开处方之后，开始对她潜在的毒性应

激反应给予家庭心理治疗。家庭心理治疗的目的是要教会特里尼蒂和她的姨妈创造一个不会再刺激SAM轴和HPA轴重启的环境。目标就是为她们提供适当的工具以避免应激再次发生，或者即使发生了也能妥善应对，从根本上减少特里尼蒂肾上腺素和皮质醇的量。我并没有给特里尼蒂开任何药。我倾向用循序渐进的方法处理毒性应激反应，这样才能看出什么办法有效，什么办法没用。对许多同类患者来说，药物治疗肯定是治疗的重要部分，但为了解决潜在的生物学问题，我们的临床团队使用药物非常谨慎。

前文中我曾提到，大脑前额皮质对肾上腺素及去甲肾上腺素的反应曲线图类似倒U形。对于因毒性应激反应而导致控制力不足、注意力不集中的孩子来说，前额皮质功能很可能正处于倒U形的下坡处。就像你喝太多咖啡，你的注意力就可能不集中一样。这种情况下，我们的临床团队不会使用利他林或苯丙胺类药物等兴奋剂，而是使用胍法辛介入治疗。胍法辛是一种非兴奋剂，用于治疗高血压，有时也用于治疗多动症。胍法辛能够在前额皮质的特定回路中生效，使肾上腺素及去甲肾上腺素发挥作用，让人即使在高应激情况下，依然保持控制力和注意力[5]。

当我为系统性疗法感到开心时，我其实和最早怀疑艾滋病背后存在潜在免疫系统问题的那些医生一样，正在医学界的边缘行走。目前，医学界并没有任何明确的诊断标准或方法来检测毒性应激反应，更没有相应药物处方。在对什么症状可能与毒性应激反应有关这一问题的认识上，我最大的启发就是童年不良经历研究。但我也知道，它所包含的疾病数量及症状可能只是冰山一角。毕竟，假如应激反应系统失调是问题来源，它可能会产生深远的影响。被破坏的应激反应系统并不只影响神经系统，也会影响免疫系统、激素系统和心血管系统。 由于每个人的生理机能和基因组成不同，这种失调的表现方式也将因人而异。

在我的诊所里，医生们最初对在这里所学的东西不知所措，觉得好像一切都可能与毒性应激反应有关。我提醒他们：一切都要从看待问题的方式开始理解。假如分析得出应激反应失调正是核心问题，那么你就要跟着线索深入，看看它将如何影响身体的各个系统。随后，我们的研究团队决定从底层系统开始进行研究。假如我们想识别并解决到底是哪里出了问题，就需要理解在分子水平的层面发生了什么。我们查阅了大量文献，对其进行系统分析，尝试最大限度地研究应激反应失调到底如何破坏身体系统的正常运作。

大脑成长被破坏

从我们所接触的患者身上可以看到，应激反应就像煤矿坑中的金丝雀。如果矿坑里存在有毒气体，那第一个受害的一定是它。童年不良经历问卷得4分以上的人被诊断出学习及行为问题的概率比一般人高32.6倍，这一结果本身就表明了童年不良经历对孩子的大脑有着极大影响。我在学习和从医生涯中早已学到了很多关于大脑发展的知识。在孩子的成长初期，大脑每秒都会形成超过100万条神经联结[6] 。而我在治疗过程中也亲眼见过，这个过程被毒素、疾病甚至是生理创伤破坏的后果不堪设想。

现在，我们需要研究毒性应激反应对大脑造成的影响。我总是喜欢将我和我的团队想象成电影《星球大战》中成功击败了帝国“死星计划”的反叛者。在我们的研究中，“死星”就是毒性应激反应。假如我们知道“死星”是如何运作的，或许就能够找到一种方法来阻止它造成的伤害。

前文中我们提到过应激反应过程里的几个重要角色：杏仁核、前额皮质、海马及蓝斑核。这些部位处于应激反应的前线，长期的严重破坏一定会伤害它们，并从根本上改变它们的运作方式。另外，我们还要研究大脑的腹侧被盖区（VTA），它是大脑的快乐和奖赏中心，在行为调节和成瘾机制中扮演着重要的角色。

杏仁核：大脑警报器

杏仁核是大脑的恐惧中枢。它位于大脑中线附近的颞叶深处，被认为是最先进化出的大脑部分之一，这也是为什么它常被称为“蜥蜴脑”。杏仁核是大脑边缘系统中的关键角色，而边缘系统的主要作用是支配情绪、记忆、动机和行为。杏仁核是边缘系统中最重要的结构之一，会帮助你在遇到危险时识别状况并做出反应。恐惧是一种进化出来让你能在遇到大灰熊时逃跑的情绪，在你听到熊的叫声或看见它的影子时也会立即产生这种情绪。

当杏仁核反复被慢性应激刺激，就会变得过度活跃。我们则会看到这样的景象：人们看到大灰熊时被吓得屁滚尿流，或者诊所中面对拿着针走进来的护士时，孩子们那些夸张的反应。有研究对罗马尼亚孤儿院里受过虐待的孩子们做核磁共振检查，结果显示他们的杏仁核均明显增大[7] 。

另一个杏仁核长期反复被激活的后果是，它无法判断什么可怕、什么不可怕。对那些本来不可怕的事，杏仁核也会向大脑发出错误的警报，就像故事《狼来了》里那个撒谎的孩子一样。

蓝斑核：攻击控制器

蓝斑核是大脑中控制攻击性行为的部分。它和前额皮质密切合作，二者在调节冲动控制方面的功能有重叠。失调的蓝斑核会释放过量的去甲肾上腺素，导致焦虑、激动及攻击性行为的增加，还会严重地干扰醒睡周期，让你的身体系统随时随地保持警惕，就好像“大灰熊一直在你身边”一样。

前额皮质：大脑指挥者

前额皮质位于头部额头后面，即大脑的前端。与杏仁核被认为是最先进化出的大脑部分不同，前额皮质被认为是最后进化出的大脑部分。它被赋予推理、判断、计划和决策的能力。它被认为是大脑的执行功能中心，负责分辨矛盾的思想，考虑当前活动的后果，明确努力的目标，并表现出“社会控制”的能力。社会控制即压制冲动，避免产生不被社会接受的结果。前额皮质就像管弦乐队的指挥，为每个演奏者设置节奏和音量，把所有音符协调成连贯、优美和有序的动听旋律。想想你上五年级时的某一天，老师正在讲课，你的同桌将一团纸扔过了整间教室，你的死对头正从桌子下踢你，而你暗恋的女生刚传纸条告诉你她不喜欢你——正常运作的前额皮质时刻都需要处理这么多的信息。

> 在存在毒性应激反应儿童的身上，前额皮质的活动方式有两种。一种是，过度活跃的杏仁核向前额皮质发送消息，让它减弱执行功能。另一种是，蓝斑核释放大量的去甲肾上腺素充斥大脑，削弱了控制本能和冲动的能力。

前额皮质在大脑中起“刹车”的作用，抑制冲动以便人们能做出更明智的决定。要知道，让孩子安静地坐着并集中注意力，并不是件容易的事。所以，前额皮质功能的减弱会在不同人身上产生不同效果，在有些人表现为无法集中精力和解决问题，在另一些人身上则表现为出现冲动及攻击行为。

海马：大脑记忆库

海马是大脑里两个形状类似海马的小巧部位，主要负责转化和保存记忆。当杏仁核遇到重大应激事件时，它会给海马发出信息，破坏其编

辑神经元的能力，让大脑更难产生短期记忆和转化长期记忆。阿尔茨海默病患者的脑扫描图像显示，海马已被严重破坏。了解这些之后，就很容易理解为什么海马对于学习来说这么重要。也因此，一个存在毒性应激反应的孩子从背诵乘法表到空间记忆都表现得困难重重。

腹侧被盖区：赏罚中心

腹侧被盖区就像身体里的“拉斯维加斯”，负责奖赏、动机、成瘾等功能。它的机能主要源于多巴胺——一种让你感觉愉悦的神经递质。当你喝咖啡或吃巧克力蛋糕时，多巴胺就会给大脑奖赏，让你充满愉悦感。当应激反应系统一再超负荷运转，就会损害多巴胺受体的敏感性，让你感受快乐的条件越来越高，也让你变得越来越不容易满足。腹侧被盖区的功能变化会导致人们渴望更多的多巴胺刺激物，如高糖、高脂肪食物，也会导致危险行为的增加。

研究表明，童年不良经历与激活腹侧被盖区的物质之间存在着“剂量—反应”关系。童年不良经历问卷得分在4分以上的人，吸烟的可能性是一般人的2.5倍，酗酒的可能性则是5.5倍，吸毒的可能性更是高达10倍。因此，想要阻止年轻人吸烟酗酒，甚至药物成瘾、吸毒，就要从他们的成长经历中了解是否存在不良经历而导致多巴胺异常运作。

内分泌系统很敏感

女士们有没有发现，你为月经是否正常担心得直冒汗的那个月，往往就是月经延迟的那个月？其实，这不是你的错觉。应激反应对激素的影响，会影响从月经周期到性欲，再到腰围的一系列事物。

激素是身体的化学信使，负责启动各种各样的生物过程，主要包括成长、新陈代谢、性功能及生育等，基本就是一切生理活动。激素系统对应激反应非常敏感。就像当你看到大灰熊时，激素就是那个让身体活动开始的角色：“肾上腺素！皮质醇！放！”生长激素、性激素、甲状腺激素和调节血糖的胰岛素在应激下都会减少，从而造成一系列健康问题，如卵巢和精巢的功能障碍、心理性身材矮小症和肥胖症等。

对女性来说，性腺功能失调可能导致无排卵、闭经或月经失调。研究发现，33%的刚入狱的妇女会出现月经不规律[8]。而心理性身材矮小症，正是迭戈所表现出的由病理环境引发的儿童或青少年生长迟滞。有时，这类儿童的生长激素水平会严重下降，但有时却未必，像迭戈的生

长激素水平就没有明显降低。显然，生长激素并非罪魁祸首，问题恰恰出在毒性应激反应上。比起前两者，肥胖症是一种更常见的表现。经历了毒性应激反应的人，由于激素对腹侧被盖区的影响，使得大脑对高糖、高脂肪食物的渴望升高；同时，皮质醇水平的升高也使得身体更难以代谢糖类且更容易储存脂肪。最后，瘦蛋白激素和食欲刺激素也被应激反应激活，让人的食欲变强，让腰围越来越粗。

我在诊所遇到的病例表明，假如一个孩子的童年不良经历问卷得分为4分以上，他超重或患肥胖症的概率就会是零分孩子的2倍。由此我们发现，生理机制和社会决定因素并不完全决定健康状况。生活在弱势群体社区的孩子们，会面临许多导致健康不佳的风险——缺乏良好的医疗保健，很少有安全的地方玩耍，食品不安全等。

但童年不良经历零分的小患者们也生活在同一个社区，他们和那些高分患者一样，面对相同的医疗保健条件，同样缺乏安全的娱乐场所和营养丰富的食物。因此，当你意识到，毒性应激反应会影响有童年不良经历的孩子的激素系统，你就会明白，他们的超重可不仅仅是快餐引起的。既不仅仅因为他们生活在一个缺乏营养食物的社区，也不仅仅因为他们的父母认为塔可钟（Taco Bell，墨西哥连锁快餐店）是麦当劳的健康替代品。当然，上述这些都是产生问题的部分原因，但并不是全部。

我们的研究数据表明，毒性应激反应的潜在机制无比强大，它会造成严重的代谢紊乱。　如果你在一个缺乏营养食物的社区长大，也许很难保持健康，但如果你因毒性应激反应导致皮质醇水平更高，会让你更渴望高糖、高脂肪食物，会让你在面对西兰花和薯条时，毫不犹豫地选择薯条。

全能的免疫系统

我在医学院念书时，免疫学是最让我痛苦的课程。一想到免疫系统应该是医生最好的朋友，就让我觉得挺讽刺的。

免疫系统负责监控身体内部和外界的关系，也可以帮身体抵御外来威胁，就像外交部部长兼国防部部长的角色。由于身体里有很多不同的拮抗剂和不同的盟友，有时难以区分，所以免疫系统必须精通所有事务。例如，它要知道细菌或病毒外面的蛋白质是有害的，微生物需要被消灭，但肺、神经和血细胞中的蛋白质是有益的，应该被保留。

当身体的“外交部部长”对外交关系感到满意时，它会非常低调。免疫系统通过不断扫描、发现和摧毁被感染、损害或癌变的细胞，默默地维持秩序。但是，当一个“坏人”设法冲破防御并导致疾病时，“国防部部长”就会发出警报，召集“军队”，发动战略性攻击。免疫系统使用“细胞因子”来激活身体对伤害或疾病的反应。“细胞因子”即“细胞搬运工”，会刺激身体制造更多白细胞，而白细胞可以抵抗感染并激活不同类型的细胞，并刺激那些细胞产生抗体，吞噬细菌。免疫系统还会激活炎症，比如皮肤被虫咬时变得红肿。

和其他生理系统一样，对于免疫系统来说，最重要的是平衡。应激反应失调对免疫系统和炎症反应也会产生巨大的影响，因为几乎所有的免疫系统成分都受应激激素影响。长期暴露的应激激素会抑制或激活某些方面的免疫系统，而且这些抑制或激活都是有害的。在瑞典，研究者杰克尔·卡伦（Jerker Karlen）和他的同事发现，接触过3种或以上早期应激的儿童，其皮质醇水平会明显升高，并更容易患上儿童常见疾病，如上呼吸道感染、胃肠炎以及其他病毒感染[9]。同时，应激反应失调也会导致炎症加重及过敏、湿疹和哮喘等，甚至是自身免疫病，就像特里尼蒂的格雷夫斯病。

在童年不良经历研究论文首次发表后的几年里，科学家们一直在密切关注童年不良经历与自身免疫病之间的关系。研究结果显示，不论是儿童还是成年人，其童年应激和自身免疫病之间都有很强的关联[10]。在与费利蒂医生和安达医生的合作中，研究者尚塔·杜布（Shanta Dube）分析了超过15 000名研究参与者的数据，观察他们的童年不良经历问卷得分和自身免疫病的表现。比如是否常常因为类风湿关节炎、狼疮、Ⅰ型糖尿病、乳糜泻、特发性肺纤维化等疾病住院。杜布有了一个重大发现：童年不良经历问卷得 2分以上的患者因自身免疫病而住院的风险是普通人的 2倍。

正如孩子出生时大脑或神经系统没有完全发育一样，免疫系统也是在出生之后才慢慢发育成熟。婴儿的免疫功能很弱，所以母乳喂养非常重要，因为妈妈的抗体能够保护婴儿免受病毒感染，并增强他的免疫系统。为什么人们会在带婴儿出门玩耍这件事上犹豫不决，婴儿的免疫力较弱就是一大原因。

婴儿的免疫系统发展一般始于第一年的日常生活。“外交部部长”就任之初理应多多会见“外国元首”，逐步察觉谁是敌对的、谁是友好的。肾上腺素和皮质醇水平超高，会造成免疫系统功能的终身改变，甚至导

致疾病。想一想，如果“国防部部长”派遣部队去攻打身体的“入侵者”，军队会攻击正确的敌人，但有时却会误伤。而身体的炎症越多，攻击身体自身组织的概率就越大，最终就会导致自身免疫病，如类风湿关节炎、炎性肠病和多发性硬化症等。童年不良经历造成的毒性应激反应会扰乱免疫系统，导致炎症增加，这就好比加派了更多军队在身体中四处游荡，从而也增加了误伤的概率。

新西兰达尼丁市的研究人员发现，炎症水平的变化是可以测量的[11]。他们在长达30年的时间里对1000人进行了跟踪研究，观察并记录了一些重要的健康数据。除了再次印证了费利蒂和安达的研究外，研究人员还发现，即使历经20年，曾被虐待过的人身上四种不同炎症的标志物仍比一般人高[12]。这一发现是对童年不良经历研究的一个重要补充：如果一个人的童年逆境在发生时就被记录，那么就能通过证明童年逆境先于生理伤害来加强两者的因果关系。

> 我们现在知道，平衡的免疫系统对健康至关重要。那么，当我们意识到童年不良经历会终生损害免疫系统的发展和调节时，也就能够理解，通过童年不良经历研究可以战胜一些疾病，甚至死亡。

对我来说，发现“童年不良经历会影响免疫系统”非常重要。在谈及毒性应激反应如何影响免疫系统时，人们有时会误解为：如果你吃得太多，就会激素紊乱并长胖；如果你易冲动或酗酒，就会损害你的神经系统。但这恰恰是问题所在，人们很难将普通的生活坏习惯与格雷夫斯病或多发性硬化症联系起来，大多数人单纯地认为这些疾病来自基因遗传。杜布的研究推翻了这些观点，他揭示了自身免疫病与童年逆境之间有着强烈关联。

费利蒂医生的患者佩蒂就是一个很典型的例子。佩蒂极度肥胖，还有一些心理和情感问题。我们知道童年不良经历会导致情绪问题或肥胖，如果对于佩蒂来说仅此而已还不算太坏。但佩蒂最终死于特发性肺纤维化这种自身免疫病，而这种病的患病概率与一个人的童年不良经历问卷得分正相关，这就没有那么简单了。

毒性应激反应产生的后果不仅表现在神经系统和激素方面，还会影响免疫系统，而且症状更难被发现。　所以，佩蒂的童年逆境不仅影响了她的精神健康，而且影响了她的免疫系统。问题在于，没有人预料到佩蒂会因为免疫系统被毒性应激反应影响而丧命，更没有人知道该去

哪里寻找答案。

虽然现在我对童年不良经历影响身体健康的理解比过去要深，但还是不敢说完全弄懂了。过度活跃的应激反应会对人的健康造成危害。所以，我很清楚神经系统、内分泌系统及免疫系统的变化，会给我的小患者们带来什么问题。但童年不良经历研究还表明，童年不良经历会导致成年后的身体健康问题，那时童年时期早已过去，而问题还在延续。这就是为什么费利蒂教授在患者身上看到了类似的，甚至更严重的问题。童年不良经历是如何持续对健康产生作用的呢？我隐约感觉到毒性应激反应这颗“死星”还在向更深的维度发展，绘制着更隐秘的线条。我知道这将吸引我进入毒性应激反应的更深层研究，反正我已经走了这么远，我必须找出它是如何在生物的最深层面上发挥作用的：那就是遗传学。

第6章
童年经历如何影响遗传

妈妈抑郁症，女儿成长受阻；祖父酗酒，母亲入狱，孩子行为过激。毒性应激反应似乎比某些遗传性疾病更稳定地遗传给下一代。为什么童年不良经历会“代代相传”？

小婴儿的父母来诊所时，一般都带着五味杂陈的复杂情绪——疲惫、兴奋、担忧、骄傲和恐惧等。所以，当沙琳带着女儿妮亚走进诊所时，她的面无表情显得格外突出[1]。当我开始对这位年轻的妈妈问诊时，她会机械地回答，但表情麻木而呆板，眼中毫无神采。就像只是在回答她穿几码的鞋或22路公交车什么时候到站，而不是在讨论孩子的病情。除此之外，她和那些20岁出头的年轻妈妈没什么不同，穿着紧身牛仔裤和可爱的上衣，头发整齐地向后梳着。她5个月大的女儿妮亚却不太正常。当沙琳还怀着妮亚的时候，妮亚就已经出现生长停滞，因此不得不提前八周通过紧急剖宫产分娩。刚出生时，妮亚只有大约1.5公斤重。在住了几周院后，妮亚恢复了健康并出院，但在回家后的几周里，她的体重却一直没有增加。

我和我的团队试着帮助沙琳找出原因，我变得越来越担心。我们花了几个小时一步一步地教导沙琳，如何为女儿准备食物，什么时候喂及需要喂多少。我们也给妮亚做了全面体检，几乎是用发射航天卫星一样的精细态度来关注她的体重和身高。与此同时，沙琳也表现出一些明显的症状。女儿一哭闹，沙琳就会变得恼火和不知所措，呵斥女儿闭嘴或完全不予理睬。在我看来，这是典型的产后抑郁症的表现，但我们却无法说服沙琳就诊。

后来，妮亚的健康状况变得更糟了，她被诊断为“成长受阻”。这是一个医学术语，用以描述婴儿体重增加不足，无法达到正常生理发育水平。婴儿的大脑每秒钟会形成超过100万个新的神经联结[2]，如果没有获

得足够的脂肪和蛋白质来建立健康的大脑联结，将会对婴儿的大脑成长产生严重的影响。

于是，我建议妮亚住院。妮亚在医院里住了4天后的确成功长胖了一些，但出院后不久，她又瘦了下来。我们再次努力，发动社工去劝沙琳配合孩子的治疗，然而收效甚微。最终，我们不得不让妮亚再次住院。这次，我与团队开始考虑申请儿童保护服务了。大家看到了同样的问题，而原因显然出在这对母女的亲子关系上。沙琳患有抑郁症却拒绝寻求帮助。妮亚第二次出院回家又出现生长停滞。我的心情非常沉重，虽然知道沙琳也许会因此陷入困境，但不得不做一件儿科医生最不想做的事情——提交儿童保护服务报告。

我不能断言沙琳是故意疏忽、不喂妮亚或伤害她。但即使考虑早产的原因，妮亚的体重值也太低了。早产婴儿本就更容易遭遇忽视，因为比起足月儿，他们的睡眠更不规律，需要更频繁的哺喂，而这些足以使新手父母更疲惫。但是，如果一个婴儿缺乏与养育者丰富的眼神交流、面部表情模仿或依偎和亲吻，就会损伤内分泌系统和神经系统，妨碍正常生长和发育。当一个婴儿不被照顾或关心，即使她摄入足够的营养，也不会长得很好。

妮亚的问题是由于没有得到足够的哺喂呢，还是由于缺乏与妈妈的互动？两者都有可能。

这就需要我结合毒性应激反应检测的角度来看。妮亚才5个月大，有一个患抑郁症的妈妈和一个从未参与养育的爸爸，这就已经符合了两项童年不良经历。而且，我强烈怀疑沙琳的童年不良经历问卷得分也不低。一个早在我心里的疑问再次浮出来：为什么童年不良经历会“代代相传”？对于许多家庭来说，毒性应激反应似乎会比某些遗传性疾病更稳定地遗传给下一代。

挥动巴掌的曾祖母

科拉是湾景区的一个长住居民，她照顾着自己的曾孙——10岁的提尼。科拉已经68岁了，她本没有再抚养一个孩子的打算。但是，儿童福利工作者打电话来告诉科拉，由于提尼的母亲被监禁，需要为这个男孩找一个家。对此，科拉伤心透了。她的儿子，也就是提尼的祖父，可没有能力照顾这个孩子——他和妻子长期沉溺在

酗酒中，他的妻子年仅40岁就因肾衰竭去世了。而现在，提尼的母亲会在监狱里待很长时间。科拉对整个家族感到筋疲力尽，她不能让提尼的人生也如此糟糕。

科拉带着提尼来诊所做例行检查，她最关心的是孩子的行为问题。她每天都会接到学校反映提尼表现糟糕的电话。最近，提尼在课堂上把自己的课桌掀翻了，当老师把他拉到一边批评时，提尼竟踢了老师一脚，最终被罚留校察看。给提尼做检查的过程中，我也目睹了他的一些行为表现。大多数孩子在医生的办公室里会表现得非常好，因为怕被打针，然而提尼却完全不同。他会为了吸引人注意而常常打断我的话，大肆撕碎桌上的纸，然后从桌上往下跳；打开抽屉并把里面所有东西扔出去；甚至趴在地板上，差点拔掉了我的电脑电源线。要想预测提尼下一步做什么是很难的。

当时，我的诊所刚创办不久，在进行常规童年不良经历筛查之前，我已经猜到提尼需要这方面的帮助。我暂时将科拉和提尼留在办公室，自己去隔壁与克拉克医生进行了短暂的探讨。之后，我一如往常地轻轻推开门，眼前的一幕让我停住了脚步。提尼蹲在诊间角落，双手挡住自己的脸，他曾祖母的巴掌如雨点般打到他肩膀、头、脸和身上。科拉正一边用力揍提尼，一边大吼着训斥他。

我几乎无法相信我的眼睛。科拉竟然如此肆无忌惮地在医生办公室里打孩子？

“停！”我一边大喊着，一边两步并作一步跨过去，隔在他们两个人中间：“不许打孩子！”我快速扫了一眼提尼，确保他没有严重受伤。然后，我平静地向科拉解释，因为我有美国儿童保护服务中心的授权，所以我得打电话告知他们这件事。

“你打电话啊，打啊！”科拉喊着，“儿童保护服务中心又不抚养这孩子，是我在养他！我得教会他什么该做、什么不该做，否则，他会像他妈妈一样被关起来。”

显然，科拉认定她做的是对的。在看到两代人的迷失堕落之后，科拉依靠她在自己成长过程中所学到的办法，来规范提尼的行为。尽管科拉的目的不是伤害孩子，但殴打的教育方式无疑会激发毒性应激反应，使提尼最终可能和他的母亲和祖父母一样拥有失败的人生。

那天，当我打电话给儿童保护服务中心时，我说服科拉坐在身边。她看到我并不是在投诉她，而是在帮她咨询，向中心申请协助，帮助她

能够不使用暴力来教育好提尼。最终，科拉开始相信我，并接受了克拉克医生的指导。后来她再也没有殴打提尼。至今，这个家庭仍然完好无损。

妈妈的吻改变**DNA**

在很长一段时间里，我时常会想起科拉一家人，显然她家几代人都存在童年不良经历的问题。此后，麦吉尔大学（McGill University）的迈克尔·米尼（Michael Meaney）教授和他的同事们所做的研究，帮助我理解了毒性应激反应在代际传递中所扮演的角色。他们的研究无疑具有里程碑式的意义。

米尼教授和他的研究小组观察了两组鼠妈妈和鼠宝宝[3]。他们发现在研究人员处理完鼠宝宝并把它们放回鼠妈妈身边后，鼠妈妈会通过舔毛的动作来安抚紧张的幼崽，就像人类的拥抱和亲吻一样。但并不是所有的鼠妈妈都会这么做。一些鼠妈妈对幼崽热情地舔舐和安抚，而另一些鼠妈妈则无动于衷。这意味着有些幼崽度过艰难的一天后，还要被不负责任的鼠妈妈冷漠对待。

看到研究结论时，我几乎从椅子上弹了起来。研究人员发现，幼崽对应激的反应直接受母亲“高舔舐”或“低舔舐”的影响。被母亲“高舔舐”的幼崽，不仅其应激激素水平和皮质酮水平较低，而且具有更敏感和有效的“应激恒温器”，使它能够更好地应对外来刺激，控制自己的应激反应[4]。而被“低舔舐”的幼崽在应激源刺激下，其皮质酮峰值会更高，应激反应也会持续存在，应对外来刺激时就会比“高舔舐”幼崽更困难。

根据观测，母亲的舔舐行为不仅影响了幼崽的“童年”，还会在其整个生命周期里持续发生作用。更令人吃惊的是，这些影响会传递到下一代，因为当被“高舔舐”的雌性幼崽也有了自己的孩子时，往往也会成为“高舔舐”者。

当我读到米尼教授的研究成果时，想到了沙琳和妮亚。虽然不知道沙琳在孩童时代有过多少“被舔舐”的经历，但她肯定受过相当大的刺激。沙琳在湾景区长大，她的人生曾经充满了希望。她曾是一名高中足球明星，其运动天赋为她赢得了大学奖学金。但大学一年级，膝盖受伤使沙琳的梦想破灭，第二年她就辍学了。在家待了几年后，她怀孕生下

了妮亚，现在独立照顾女儿。这种情况下，抑郁似乎是不可避免。

我为沙琳和妮亚而忧心。我的医学训练教会了我如何改进诊断方式，却没教我如何打破毒性应激反应的代际传递。

我沉浸在米尼教授的研究中，寻找源头上最重要的生物机制。研究人员的目的正是观测早期行为如何影响后来的应激反应和行为。这些科学家寻找的是变化的根源，和我不谋而合。

研究发现，是鼠妈妈通过舔舐向幼崽传达的信息改变了幼崽的应激反应方式。这种变化的机制，并不是由DNA变化引起遗传改变的经典遗传变异，而是DNA没有变化的表观遗传变异。

许多人认为基因和环境是独立的：人生来就有一套决定你生理和健康的遗传密码，就是基因；在成长中获得的能塑造性格和价值观的经验，就是环境。基因和环境哪个更重要，人们一直在争论这个问题。但是随着科学的发展，争论也越来越少。科学家现在可以明确地说，两者并不是截然对立的关系。

> 基因和环境同时塑造了生理和行为，两者的同步性决定了我们的外表和我们身体的机制运作，并最终决定了我们是谁。

DNA作为遗传密码，是人类生理系统的基本蓝图。你的身体使用这套代码作为模板，产生构成新细胞的蛋白质，并确保细胞的所有功能都正常发挥作用。每一个细胞的哪些部分转化为蛋白质都由你的基因来决定。

而环境，则在你的基因创造新细胞的过程中起着巨大作用。它是如何发挥作用的呢？科学家发现，其实身体并没有真正“读取”DNA的每一个代码。在细胞成型的过程中，表观遗传标记——位于DNA顶端的一层化学标记物，能够辨认出哪些基因应当被读取并转录成蛋白质，哪些基因不能被转录。表观遗传标记的地位还在基因之上，它们和基因一起传给孩子。

基因就像乐谱中的音符，表观遗传标记就像提示重音、旋律、急缓和哪个部分应该被跳过去的记号。表观遗传标记由经验决定，会被环境改写。

应激反应的激活就是环境改变表观遗传标记的一个重要途径。 当你的身体试图适应某些应激时，它会打开或关闭某些基因，特别是那些会调节你将来应激反应方式的基因。表观遗传标记利用基因来响应环境

的过程，叫表观遗传调控。这就能帮助我们理解，为什么毒性应激反应能够影响我们一生的健康。

一个4岁的孩子如果不小心摔断了骨头，这种创伤不会写入他的表观遗传标记，从长远来看，并没有影响到他的健康。但是，当一个4岁的孩子经历长期不幸时，一些调节大脑、免疫系统和内分泌系统产生应激反应的基因就会被激活，并一直保持激活状态，从而改变孩子的生理运作方式，在某些情况下还会导致患病和早逝。

表观遗传调控的修饰方式主要是DNA甲基化和组蛋白修饰。DNA甲基化是一种叫甲基的生化标志附着在DNA序列的开端。这种标记能够阻止基因被开启，它就像挂在宾馆门把手上的“请勿打扰”门牌，告诉DNA管家小组不要进来将基因序列翻译成蛋白质。它从根本上使一部分遗传密码变得沉默。

组蛋白是保持遗传物质锁定的蛋白质，阻止DNA转录机制找到它。当某些生化标志附着在组蛋白上时，组蛋白就被修饰。它们会改变形状并变得开放，允许DNA被读取和转录。回到鼠妈妈和幼崽的研究，舔舐现象就是这种表观遗传调节的一个很好证明。米尼教授和他的研究小组发现，“高舔舐”鼠妈能够促使幼崽释放高水平的血清素。血清素是天然的抗抑郁药，它能调适心情。血清素不仅能使鼠宝宝感觉更好，还能激活一种化学过程，从而改变调节应激反应的部分DNA的转录。米尼教授和同事们的研究证明，舔舐行为改变了鼠宝宝**DNA**的表观遗传标记，导致应激反应的终生变化[5] 。

这种表观遗传变化就像是大自然的沟通捷径。当鼠妈妈不舔幼崽时，相当于告诉它们，环境中有一些需要警惕的东西，它们应该处于高度警觉的状态。与等待基因的漫长调适相比，通过表观遗传标记将环境信息传递给幼崽，显然更迅速便捷。

为了更深入地了解这个过程，米尼的研究团队从一部电影中得到启发，在鼠宝宝出生时就将其中一些相互调换。他们把“高舔舐”鼠妈的幼崽和“低舔舐”鼠妈放在一起，反之亦然。研究发现，鼠宝宝的DNA甲基化跟随的是寄养鼠妈的模式，而不是亲生鼠妈。从它们的行为来看也是如此——如果一只“高舔舐”鼠妈的宝宝被一只“低舔舐”鼠妈抚养，幼崽长大后会变成一只焦虑的成年鼠，应激激素水平很高。等它有了自己的宝宝时，也会是“低舔舐”者。这一巨大的差异在幼崽出生后的前10天就开始出现了。

为了进一步研究，米尼和他的同事们还对鼠宝宝成年后是否有可能逆转DNA甲基化进行了测试。他们利用一种能够从DNA中提取甲基标记的溶液——曲古抑菌素A设计了一种化学方法来改变甲基化模式。当他们将溶液注射到“高舔舐”及“低舔舐”鼠妈已成年后代们的大脑中，它们应激反应的变化完全消失了。这表明，长期变化的机制不会是源自遗传。那些湾景区患者的不幸经历，不仅是影响其DNA的因素，还可能让表观遗传发生改变。

米尼的研究告诉我们，“低舔舐”鼠妈如何对幼崽们产生负面影响。同时也证明，如果重新给予这些幼崽“高舔舐”的照顾，那么负面影响就会显著降低。既然环境的影响是可以被改变的，那么对于“低舔舐”鼠妈的宝宝来说，如果能在它们很小的时候就给予安全、稳定和营养丰富的养育环境，就能使它们在成年后拥有健康的应激反应系统。

> 要防止可适应的应激反应跳到毒性应激反应，关键就在于是否有能够提供缓冲的成年养育者。这能有效减轻应激源的影响。

在鼠宝宝的研究中，缓冲物就是鼠妈的舔舐行为。对于人类而言，缓冲物也可以是一个能提供拥抱和倾听的爸爸。缓冲之所以重要，因为它不仅能够降低应激激素水平，还可以防止表观遗传变化，避免应激失调及由此产生的一系列健康问题。

但我还有一些困惑。过度的应激反应会引发神经系统、内分泌系统和免疫系统的一连串变化，但在DNA上，长期应激又是如何影响某些疾病，比如癌症的患病率的呢？了解到表观遗传标记变化会代代相传之后，我想知道：某些特定疾病的高患病率是否也会代代相传？是否有部分DNA被应激反应所改变，从而永久性地启动了致病基因？还是因为别的什么原因？直到我一头栽进端粒的世界，我才发现原来不止有一种方法可以重新编程DNA。

DNA的保险杠

唯一能让我比面对超级厉害的科学家更激动的事，就是面对超级厉害的女科学家。所以，可以想象当我在自己的母校发现一对女科学家组合时是多么兴奋。她们是美国加州大学旧金山分校的伊丽莎白·布莱克本博士（Elizabeth Blackburn）和埃莉萨·埃佩尔博士（Elissa Epel）。

两位女科学家的研究是一位好友介绍给我的，这位好友拥有许多可

爱的特质，不过有点过度痴迷于抗衰老。对于抗衰老，我更倾向于坚持简单的生活和基础护肤保养，然而我这位好友不一样，她谈及最新的抗衰老发现时提到了染色体和过早的细胞死亡。这立即引起了我的兴趣。这确实是一个极具科学性的研究，目的是了解人类的衰老过程。2009年有三位美国科学家凭借“发现端粒和端粒酶是如何保护染色体”这一成果获得诺贝尔生理学或医学奖，而布莱克本博士就是其中之一。布莱克本与健康心理学家埃佩尔合作开展研究，探索端粒是如何被缩短或损坏的，以及如何阻止这一切。

两位超级厉害的女科学家研究了食物、运动甚至心理是如何影响端粒的健康的。但她们的研究中最令我感兴趣的部分是，应激反应影响端粒长度和健康，继而对患病风险产生重大影响。

那么，端粒又是什么呢？序列吗？我觉得端粒是DNA链末端的保险杠。端粒是非编码序列，它们不制造蛋白质，看起来似乎并不是体内的超级活性物质。但研究人员发现，端粒起着非常重要的作用：它们保护DNA链，确保每次被细胞复制时，复本都和原版一样。端粒对于环境非常敏感，就像汽车的保险杠一样，面对撞击时它们总是首当其冲。任何生物化学上有害的事物，如应激，对端粒的损害都比对DNA大得多。当端粒受到伤害时，它们会向细胞的其余部分发送信号，提醒细胞，保险杠受撞击的次数太多了，应该做出反应。这时，细胞有两种主要的反应方式。

1. 细胞在端粒变得太短时开始衰老，这是科学意义上的“衰老”——细胞退役，不再工作；
2. 细胞让胶原蛋白减少，而如果负责制造胶原蛋白的成纤维细胞不再正常运作，会让你看起来比实际年龄老10岁。

很多因素都会破坏端粒并导致细胞提前老化，其中，长期应激是一个很大的因素。细胞变老或死亡并不是世界末日，但如果同一处有太多细胞死亡就会导致健康问题。例如，如果胰腺中有太多的细胞死亡，就不能制造足够的胰岛素，从而导致糖尿病。

除了导致细胞衰老之外，端粒的损伤和缩短还可能导致细胞癌变。这意味着细胞正确复制DNA的能力已经受损，它开始编码基因突变并发出“不停制造细胞”的指令。这使得细胞被疯狂复制，变成一个不停生长的肿瘤。也就是说，端粒如果受到太多损伤，就会变得过短，从而导致细胞衰老、疾病或癌症 。这也许会让我们对约会对象的条件再加一

项：在不远的未来，人们可能会开始寻找端粒长的伴侣。

虽然关于端粒与应激之间关系的研究相对较新，但我们已经确定，童年逆境会导致成年人的端粒变短[6] 。这表明，早期应激对细胞衰老和疾病过程造成了持久影响。埃佩尔博士与研究员艾利·普尔曼（Eli Puterman）一起研究了来源于美国健康与退休研究数据库的4598名男性和女性的数据[7] 。他们通过分析健康问卷的回答来评估童年期和成年期累积的不良经历。

儿童应激源的标准包括：

1. 家庭由于经济困难而接受亲戚的帮助；
2. 由于经济困难而搬家；
3. 父亲失去工作；
4. 父母之一有药物成瘾或酒精滥用的恶习；
5. 18岁之前经历过身体虐待；
6. 在学校里复读了一年；
7. 在法律上遇到麻烦等。

成人应激源的标准则包括：

1. 配偶或子女死亡；
2. 符合医疗补助资格；
3. 遭受自然灾害；
4. 在战斗中受伤；
5. 配偶吸毒或酗酒；
6. 身体受过虐待；
7. 配偶或子女患严重疾病。

埃佩尔和普尔曼检测了每个应答者的端粒长度。他们发现，虽然在一生累积的不良经历刺激下，端粒会明显缩短，但主因还是童年不良经历，成年期逆境与端粒缩短并没有显著相关。应答者每遭遇一项童年逆境，端粒缩短的概率就增加11%。研究结果还显示：发生在家庭内的不良经历，如虐待或家长酗酒，比家庭经济压力更能使孩子端粒缩短。

研究人员奥伊菲·多诺万（Aoife O'DonoVan）和托马斯·尼兰（Thomas Neylan）则进一步对比研究了创伤后应激障碍患者的端粒与健康人群的端粒。他们发现，大多数创伤后应激障碍患者的端粒比正常人短[8]。然而，如果成年的创伤后应激障碍患者没有遭遇童年逆境，那他的端粒就不会比正常人短。

好消息是，即使你的端粒缩短了，只要保持其健康，就可以避免进一步的缩短。那么，如何保持端粒健康呢？一个重要的方法就是提高端粒酶的水平。端粒酶是一种能延长端粒的酶。最新研究表明，即使你的端粒天生就比正常人短，也可以通过冥想和运动等方式来提高端粒酶水平，进而延缓衰老。

谁来解决问题

难道基因并不重要，只需要一个经常抱抱你、亲亲你的妈妈就足够了吗？且慢！虽然表观遗传标记的研究很前沿，但来自精子和卵子的DNA的影响也不容忽视。

众所周知，我们的一切同时受先天与后天的影响。你把基因和表观遗传标记遗传给孩子之后，它们都能决定和影响孩子的健康。比如，你可能很幸运地天生拥有超长端粒。你母亲家族的每个女人都活到了100岁，外表看起来却只有75岁。但在童年时期，你遭遇了不良经历。现在你的童年不良经历问卷得分很高，你的端粒会以更快的速度缩短。但是由于你的端粒天生超长，所以给了你一个缓冲，让你可能不会发生太严重的结果。你不一定能活到一百岁，但你也不会因童年不良经历而过早死亡。然而，如果你没有超长端粒的遗传优势，那结果可能就不太好了。假如你同样遭遇了童年逆境，你本就不长的端粒再缩短就会导致糟糕的健康结果。就像两个同父同母的亲兄弟也可能出现眼睛颜色不同的情况一样，他们的端粒长度也可能不同。所以，即使他们遇到同样的不良经历，也会产生不同的结果。

关于表观遗传标记和端粒的研究再次坚定了我的观点——早期筛查至关重要。现在，我比以往任何时候都更相信：如果我们能通过筛查童年不良经历来识别那些处于危险应激下的人，我们就更有可能尽早发现相关疾病，并更有效地进行治疗。 不仅如此，我们还可以通过治疗潜在的病因——受损的应激反应系统，来预防疾病。如果我们在一个城

市、一个国家乃至世界推广这一经验，就可以及时干预和减少来自表观遗传的损伤，改变大约67%存在童年不良经历的患者及其子女的长期健康状况，总有一天会改善他们更多后代的健康状况。

这些可预见的成果和背后的科学让我兴奋不已。我已经开始在自己的诊所中对每个患者进行常规的童年不良经历筛查。事实上，还有很多其他医生也可以从中有所收获。20世纪80年代，我在帕洛阿尔托市长大。那时的帕洛阿尔托还不像现在这么富裕，我就接触过很多生活在不同社区的童年不良经历孩子。我的几名高中同学就曾自杀未遂，我也听过一些同学私下抱怨家长药物滥用或精神疾病。可见，即使在比湾景区富得多的地区，医疗卫生系统也没关注过毒性应激反应的问题。

贫穷的湾景区很明显是一个适合研究“童年不良经历相关影响”的地区，但毒性应激反应并不仅仅在这一个社区大行其道，它更是一个影响着每个社区却不被重视的问题。从最早的童年不良经历研究论文发表以来，美国39个州和哥伦比亚特区收集了大量的童年不良经历数据。数据显示，55%～62%的人至少有一项童年不良经历，13%～17%的人童年不良经历问卷得分在4分以上[9]。在亚拉巴马州、印第安纳州、肯塔基州、密歇根州、密西西比州、蒙大拿州、俄克拉何马州和西弗吉尼亚州，孩子的童年不良经历问卷得分最高[10]。在无意识的情况下，童年不良经历带来的影响和引发的毒性应激反应被美国乃至世界的家长们遗传给了孩子。

与加州太平洋医疗中心首席执行官布罗特曼医生进行了一次深度对话后，我看到了机会。旧金山市的每一位医院首席执行官都是加州北部及中部医院委员会的成员。这个组织的主要工作之一就是解决城市之间的医疗卫生服务水平的差距。布罗特曼医生负责其中的“健康差距工作组”。在我告诉他关于童年不良经历研究和诊所的工作之后，他非常兴奋并立即邀请我向理事会介绍童年不良经历的研究。我大喜过望，这意味着我可以向医疗卫生服务的决策者们揭开童年不良经历的面纱。

我暗暗告诉自己千万别搞砸了。为此，我花了好几个星期的时间准备我的报告。

到了做报告的那天，我早到了很多。直到坐在大堂时，我才意识到自己从来没有这么紧张过，甚至当初参加医疗考核时也没这么紧张。我走进会议室时看到理事会成员们围坐在一张U形桌子旁。他们是一群中老年白人医生，以男性为主，大约12人。餐巾纸、沙拉盘和饮料摆放在

笔记本电脑旁边。有人冲我微笑，有人向我点头。布罗特曼医生站了起来，亲切地介绍了我。我和每个人握手，然后开始了我的报告。在经历了仿佛我生命中最长的30秒之后，我用电脑放映出了第一张幻灯片。

有一刻，我甚至紧张到想和会议室角落那位打扫清洁的女士互换位置，但为了我的患者们，我必须保持镇定和清醒。我讲了整整25分钟，把数据、科学研究和生物机制一一列举出来。我确信一旦理事会成员们看到这些数字，看到这些生活在童年不良经历影响下的人的状况，就会无比震惊。我并没有提到我的任何一位患者，仅仅谈论了应激反应系统。在此前的几个月时间里，我早已在与患者的交流中多次练习过表达能力和技巧。

最后，在结束报告之前，我停顿了片刻，希望给理事会成员一些时间回想一下我的报告。

接着，我说："现在，理事们，你们打算怎么办？"

我看着理事会成员们的表情，他们的反应并不如我所希望的那样。我的胃抽紧了，一种脸红的感觉开始蔓延开来，扩散到我身体里的每一个细胞。我很快发现，虽然他们似乎都赞同我刚才所说的事实非常重要，但从他们的眼神中，我也看出，我对医疗卫生系统的运作的想法多么天真。

随后，理事会成员们也提出了疑问："娜丁，你认为应该怎么办？"

我回想一下，意识到我的报告只是展示了问题。而当他们问我如何解决时，我并没有很好的解决方案。理事会成员们想知道最好的治疗方法是什么，以及应当如何全面实施。于是，我解释，迄今为止并没有任何办法，这也正是我来寻求他们帮助的原因。医疗委员会不正是应该为我指明办法的组织吗？那是他们的工作。然而，从他们的表情来看，似乎不是这样。

很明显，理事会成员们没有打算在短期内对童年不良经历给予重视，尽管他们已经听懂了我的报告，并意识到这的确是个问题。比起对童年不良经历的干预介入，在地震前提升建筑物的牢固度可能要更现实一些。我怎么会如此天真地以为"关注童年不良经历"能够排上委员会的工作优先级呢？我语无伦次地告别，感觉自己像一个缓慢而悲伤地在会议室里泄气的卡通气球。我不记得那次会议是怎么结束的，忘了自己说了些什么，或者是谁跟我点头、握手并送我离开。

最后，我一个人走到电梯，反复用手指按向下的按钮。

我真的很努力，也做了充分的准备，并且我说服了理事会成员们，但这一切都不会有任何结果。我一直活在童年不良经历和毒性应激反应的世界，以至于我感觉这些是宇宙中最重要的东西。我并没有为理事会成员们的态度感到生气或沮丧，我只是有些困惑。我的信心开始有点动摇，我开始考虑一些我从没想过的问题。假如我所努力拼凑的谜题并不如我想象中的那么重要呢？甚至，也许我们对此无能为力呢？

THE DEEPEST WELL

THE DEEPEST WELL

第三部分

处　方

PRESCRIPTION

第7章
真正有效的解药

许多有过童年不良经历并努力克服其影响的人并不知道自己正在面对什么。没有人告诉他们，他们的应激反应系统可能会出问题，更没有人告诉他们应该怎么做。

那天，在我结束报告离开会议室后，由于沉浸在深深的自我挫败感中，所以当一位女士大声叫我时，我完全没有听到。

电梯门在我面前打开了。

“等一等，医生。”她再次叫我。

我转过身，发现原来是那位在会议室角落打扫卫生的女士。

“怎么了？”

她向我走近一步。近到我能看出她头发染得不太好，还缺了一颗牙，但她身上的酒店制服非常整洁。我停下来，电梯门在我身后关闭，而我注视着她。

“那就是我。”那位女士说。

“什么？”

“您刚才在说的就是我。当人们还是孩子的时候，坏事发生在他们身上。您说的那些不良经历都在我身上发生过。我遭遇过您说的每一种逆境，假如满分是10分，我就会得10分。”

她深深吸了一口气，目光移到自己左手腕上一个深灰色小文身上。继续说：“我一直在努力保持清醒，我还有很多健康问题。听了您刚才说的话，我觉得我终于明白自己身上到底发生什么事了。”

她诚恳地望向我：“总之，我只是想对您说……谢谢，并请继续您现在正在做的这件事。”

“你叫什么名字？”我问。

“马乔里。”她微笑着回答。

我也朝她微笑：“谢谢你，马乔里。”

说不出口的事

从向理事会报告和与马乔里谈话的那天起，我在每一次演讲之后都会留下来与那些收拾桌子或关闭音响的工作人员聊聊，问问他们的想法。不管我的演讲有多好，与这些人交谈总是能让我更多地了解童年不良经历的故事，以及它是如何在人们的日常生活中发挥作用的。我更加认识到，不管地域、种族和社会经济背景如何，我们都多多少少受到童年不良经历的影响。

我的专业教会我，要相信临床医学和公共卫生在改善人们生活上的力量。但从这些谈话中，我可以清楚地看到，许多有童年不良经历并努力克服其影响的人并不知道自己正在面对什么。没有人告诉他们，他们的应激反应系统可能会出问题，更没有人告诉他们应该怎么做。马乔里的话让我醍醐灌顶。假如我们还没有临床方案来解决童年不良经历对健康的影响，那么，是时候创建一套了。在我兴起这个念头时，我还是太天真，不知道这会是一件多么艰巨的任务。

鉴于我的诊所已经在小规模患者的治疗上取得了一定成绩，所以我知道我是在正确的轨道上。除了每年对所有来诊所的儿童进行童年不良经历的筛查外，我们还积极地把关于毒性应激反应的考虑加入治疗计划中。我们开始寻找以证据为基础的治疗模式，重点关注儿童、家长和社区应对不良经历影响的基本生理机制。除我们之外，还没有其他儿科诊所早在2008年就开始童年不良经历的例行筛查。

毒性应激反应的患者往往是由于行为问题或注意缺陷多动障碍症状而引起儿科医生的注意。这其实是个好消息，因为他们很可能因此被介绍到心理医生那里进行治疗，而心理医生可是少数已经认识到童年不良经历和健康不佳之间关系的医生之一。然而，还是有许多医生不知道哮喘和糖尿病这样的临床疾病，也可能是毒性应激反应的表现。正如我们从迭戈身上看到的，心理治疗是对毒性应激反应患者最好的治疗方式，无论他们的症状是否表现为行为问题。

若初级保健医生能为患者提供心理治疗服务，对于患者来说当然更好。因此，面对童年不良经历毒性应激反应患者，为他们提供综合健康服务自然是最好的办法。但这也意味着，儿科医生或初级保健医生要同时提供心理健康医疗服务。我后来发现，这是一种新兴的医疗实践，被大多数国家的医疗保健监督机构认可，包括美国卫生与公共服务部。

在我读到童年不良经历研究论文之前，湾景区社区就曾向我们要求提供心理健康服务，为此我聘请了克拉克医生。在我的诊所中，有一位心理医生常驻显然是非常有用的，患者对克拉克医生的需求也很高。于是，我很快开始寻找更多的心理医生加入我的诊所。

对于大多数像我一样在低收入、低服务地区工作的儿科医生来说，想招心理医生通常只能通过社区机构转介。如果足够幸运的话，可能会被介绍一个社会工作者来帮忙。但在开始治疗妮亚的几个月后，我有幸与加州大学旧金山分校的艾丽西娅·利伯曼（Alicia Lieberman）博士合作。

利伯曼博士是一位著名的儿童心理学家，专门从事亲子疗法。这种疗法主要针对0～5岁的孩子，其理念是：要帮助年幼孩子渡过不良经历，就必须将父母和孩子看作一个团队。利伯曼博士认为亲子疗法之所以有效，就在于它认识到，与孩子坦诚地讨论创伤如何影响他和他的家庭非常重要，即使孩子年龄很小。

据利伯曼博士回忆，作为她人生最早的记忆之一，她曾在半夜醒来时感到一种奇怪的移动感。利伯曼博士在巴拉圭的政治革命和动乱时期长大。她的父亲是一位小儿科医生，由于公开对自己所目睹的社会不公发表了意见，成了政府惩罚的目标。他要定期接受审讯并入狱，但每次都会被释放，他是一位受尊敬的社区成员。然而，不断加剧的动乱使这个家庭一直处于困境中。

某天晚上，利伯曼醒来看到父亲和母亲正扛着她的床往里屋走，以保护她免受可能穿过墙壁的流弹伤害。最终，她和她的家人乘坐一艘横渡大西洋的客轮移居海外。在船上，一个旅伴问当时年轻的利伯曼，在这种环境下生活是什么样的感觉。利伯曼记得当时自己在那一刻感到紧张，意识到应激反应就活生生地存在于自己身上。

利伯曼博士正是从一个自己无比熟悉的地方，开始了她关于亲子疗法的职业生涯。当她4岁时，一个兄弟的悲惨死亡让她的父母陷入深深的悲痛之中。而幸存的孩子们从未被告知发生了什么事。年幼的利伯曼

博士对此赋予了自己的理解，并创作了一个来源于困惑和悲伤的故事，天马行空地来解释这一切。后来，当她深入儿童心理学研究时，才发现人们一般不会与孩子们开诚布公地谈论过去。人们普遍认为，孩子们尚未了解死亡或暴力，如果和他们说这些，可能会给他们造成心理创伤。利伯曼博士对此深表怀疑，只给孩子们讲圣诞老人的故事，对他们真的有好处吗？

利伯曼博士打破了人们对婴幼儿的成见，即婴幼儿不会记得曾遭遇的不良经历，所以他们不需要治疗心理创伤。她的工作建立在一项研究上。这项研究表明，早期的不良经历对婴儿和儿童影响很大，就像海斯博士的小蝌蚪一样。

> 在成为临床医生多年后，利伯曼博士开始明白，孩子们需要从令他们困惑的事件中创造出自己能理解的故事或叙述，以理解所发生的事情。当没有明确的解释时，他们会自己编出一个解释。而这时，心理创伤与刚发展出的自我中心意识的共同作用常常会导致孩子们解释为：“是我让它发生的。”

利伯曼博士试图探索父母和孩子能坦诚谈论创伤的方法。她认识到，当父母自己经历过粗暴的童年，带着难忘的伤疤，就会影响他们在应激状况下对孩子的反应，抑制他们发挥保护性缓冲作用的能力。她从导师赛尔玛·弗雷伯格（Selma Fraiberg）身上学到，家庭成员可以学会如何说出那些“说不出口的事”。即使在危机时刻，父母也可以找到办法为孩子提供支持和缓冲。

后来，利伯曼博士继续编纂亲子疗法协议，并用5个独立的随机试验，证明了它的有效性[1]。目前，亲子疗法是全美领先的儿童心理治疗方法之一，它有助于整个家庭关系的愈合。

> 亲子疗法考虑了父母和孩子都要面对的应激源，包括其他家庭成员、社区、工作或失业等一切会影响亲子关系的因素。这样，患者就能够在过去的创伤和现在的应激源之间找到关联，更好地识别其触发因素并学会应对。

一般来说，如果一个母亲感到抑郁，她会找自己的心理医生进行一对一的治疗。但亲子疗法基于的认知是，亲子关系的质量与父母、孩子的健康幸福都密切相关。

睡不好的母女

在这一方面，几乎找不到比沙琳和妮亚更典型的例子了。幸运的是，沙琳和妮亚来到诊所时，利伯曼所带的博士后托德·伦施勒（Todd Renschler）刚刚加入我们诊所。在我提交儿童保护服务的申请报告后的几个月，沙琳对我非常愤怒，但这是我不得不做的事。为了保住妮亚的监护权，沙琳不得不积极接受产后抑郁症的治疗，那正是亲子疗法介入的好时机。

> 当沙琳来诊所接受伦施勒医生的第一次治疗时，她把耳机塞得紧紧的，音量也开得极大。当着伦施勒医生的面，沙琳将妮亚“咚”地一声丢在身旁沙发上，然后面无表情地看着医生。显然，第一次治疗相当具有挑战性。沙琳觉得我背叛了她，觉得自己在被迫做一些不想做的事。作为一位经验丰富、极具耐心的临床医生，伦施勒慢慢花时间与沙琳建立关系，并逐渐开始给她一些建议。伦施勒医生避而不谈妮亚的健康和沙琳的抑郁症，反而从沙琳口中的最大问题开始介入，即每个新生儿父母都面对的共性难题——严重缺乏睡眠。妮亚经常在夜里醒来，而沙琳为此精疲力竭并感到沮丧。

沙琳和妮亚都在睡眠难题中挣扎，这件事不足为奇。研究人员发现，母亲有抑郁症的婴儿通常会在调节睡眠上更困难[2]。他们每晚的平均睡眠时间比正常婴儿少97分钟，并常常在夜间醒来。童年逆境明显增加了睡眠障碍的罹患概率。睡眠障碍包括噩梦、失眠、嗜睡、梦游和精神性睡眠障碍[3]，比如佩蒂的梦游进食。而睡眠在影响大脑功能、激素、免疫系统乃至DNA转录方面起着非常重要的作用[4]。

睡眠有助于调节HPA轴和SAM轴。睡眠期间，皮质醇、肾上腺素和去甲肾上腺素的水平会下降。因此，睡眠不足会让应激激素水平升高，应激反应增强。这些应激激素水平升高会触发大脑、激素、免疫系统、表观遗传标记的应激反应，乃至引发下游效应，损害认知、记忆和情绪调节的功能[5]。

睡眠不足不仅会让你昏昏欲睡、胡思乱想，还会让你生病。缺乏睡眠，会造成炎症的增加和免疫系统有效性的降低[6]。当你昏昏欲睡时，你的免疫系统就会进行系统升级，利用这一“停机时间”来校准它的防御系统。众所周知，当人生病时，睡眠很重要；但睡眠在健康时也同样重

要。缺乏睡眠会使人更容易生病，因为免疫系统无法有效抵抗不断侵入的病毒和细菌。

睡眠不足也会造成如生长激素等激素的减少及影响DNA转录，这对儿童的影响尤其严重，容易影响生长发育[7]。

伦施勒医生帮助沙琳设计了一种让妮亚睡得更久的办法。他指导沙琳，将房间环境布置得微冷、黑暗和安静，每天按时把妮亚放到床上，在睡前不要进行紧张刺激的活动，而是给她一次舒适的沐浴或朗读一个故事。用了这种方法后，沙琳和宝宝的睡眠都开始变好。沙琳与伦施勒医生的关系因此得到极大改善，她感受到了医生是真心地在帮助她解决问题。

很快，沙琳开始打开心房，讲述自己经历的故事。在她怀孕期间，前男友托尼，也就是妮亚的父亲一直虐待着她，而这个男人现在已经彻底消失了。沙琳的母亲在她童年时自杀身亡，沙琳和弟弟由姨妈抚养长大。自从沙琳告诉姨妈自己怀孕后，她受到的批评比支持多得多，她甚至觉得自己完全被孤立了，而在妮亚早产出世后，情况变得更糟。伦施勒医生与沙琳谈及她与姨妈的相处方式时，沙琳表示自己不想重蹈覆辙，她想和妮亚建立一种不同的关系。那么，为了实现这个目标，沙琳和妮亚的互动就需要被重新审视。

于是，在面谈中，当妮亚哭闹或微笑时，伦施勒医生鼓励沙琳去思考和理解女儿的行为到底有什么含义。有一次，妮亚坐在沙琳腿上，伸出手拔掉了妈妈的耳机。起初，沙琳对女儿的“坏行为”感到恼火，但当伦施勒医生在一旁提示之后，沙琳意识到也许孩子只是想引起她的注意。沙琳的姨妈很挑剔，对她很疏远，不愿意给她渴求的支持。那么，当沙琳自己身为母亲，面对女儿妮亚，该做什么呢？伦施勒医生帮助沙琳渐渐想通了这一点。

很快，沙琳开始有所改变。在与伦施勒医生多次面谈后，她开始摘下一只耳机，后来，两只都摘下了。随着沙琳对女儿的态度越来越亲和，妮亚的哭声越来越少，低声软语和笑声变得更多。正如家长所期待的那样，这是孩子对父母的甜蜜奖赏，也消解了半夜喂奶带来的疲惫。沙琳也开始更积极地参与解决妮亚的体重问题。在伦施勒医生的指导下，她学会了把奶冲调到最佳的温度，并掌握了很多关于婴儿食物和喂养的知识。我的团队也共同支持沙琳，提供实用的建议、营养信息和获得资源的方式。在这种情况下，沙琳一开始的不满和抵触情绪减轻了许

多。

虽然沙琳与妮亚的关系正在改善，但她与姨妈的相处仍然存在问题。有一天，她为妮亚做哺食后忘了把碗放回原位，姨妈非常生气，告诉沙琳她不能再使用厨房。沙琳感到沮丧和挫败。她在试图做正确的事情，而她的姨妈却只是因为一个小小的疏忽就惩罚她。但这一事件也成为沙琳一次心理治疗的契机。伦施勒医生借此契机与沙琳讨论她和姨妈的关系，以及她幼年失去母亲这件事，甚至包括她在妮亚出生后产生的无助感和抑郁情绪。

沙琳怀孕时，她的姨妈很生气而没有给予沙琳支持，这让沙琳感到很孤独。后来，胎儿突然出现生长停滞，不得不紧急剖宫产，也没有人能告诉沙琳为什么会出现这种情况。毕竟，沙琳不抽烟也不吸毒，也没其他不良行为。那时，我们无法给她答案。直到后来我才知道，童年不良经历及高水平的孕产妇应激激素与早产、新生儿体重偏低甚至流产有关[8]。

当妮亚被早产后待在新生儿监护室时，沙琳与她完全分离。妮亚看起来又小又脆弱，多根管子和监视器连在她小小的身体上。那段时间，沙琳担心女儿会死，情绪逐渐低落，并在心里筑起一道墙。她早已习惯了人人都会离开她这件事。她从没见过自己的父亲，而母亲则在她5岁时就永远地离开了。从某种意义上说，沙琳当时已经在为失去女儿做思想准备。

经过与伦施勒医生的对话，沙琳意识到，原本她是希望能和姨妈一起共同面对和承担生活压力的。然而姨妈因年轻时失去孩子而筑起了自己的心墙，从而让应激的代际循环看起来无法消弭。伦施勒医生建议，沙琳可以寻求除了姨妈之外的其他人成为她生活中类似母亲的替代角色。比如前男友托尼的姐姐，她一直喜欢沙琳，并希望能和妮亚保持良好关系。于是，沙琳开始带女儿去看望托尼姐姐，在那里待的时间越来越多。伦施勒医生解释说，形成像现在沙琳和托尼姐姐这样的关爱关系，是促进她自己和孩子健康的重要途径。

然而，突然有一天，沙琳不再来治疗了。伦施勒医生有两周没见到沙琳，尽管他给她打了多个电话，还留了好几条语音留言，但却一直没有接到回电。两周后，沙琳终于回来了，带着浓浓黑眼圈，耳机又重新牢牢地塞进了耳朵里。她任妮亚哭着坐在沙发上，自己又和初来治疗时那样呆呆地盯着墙。几个月来的良好进展似乎又消失了。

伦施勒医生经过多次努力，才从沙琳那里得知发生了什么。有一次，当沙琳带着妮亚一起拜访托尼的姐姐时，托尼突然出现并激动地咆哮。沙琳吓得立即逃走并报警，而把妮亚扔给了托尼姐姐。之后，沙琳和女儿好像又回到了以前。妮亚彻夜不眠，尖叫并心神不宁，沙琳也无法安然入睡。很明显，托尼带来的一切使沙琳回到了抑郁状况，也让妮亚重新陷入了痛苦的境地。在一次面谈时，当妮亚哭泣时，沙琳对伦施勒医生说："她只是对我很生气。"在伦施勒医生看来，沙琳担心妮亚会像托尼一样脾气暴躁，之所以会对妮亚哭泣感到很生气，因为她不想让人认为这个10个月大的婴儿像她爸爸一样暴躁。

随后，伦施勒医生和沙琳继续努力，重新找回之前的良好改变。在一次特别艰难的疗程中，沙琳悄悄把手放在肚子上。伦施勒医生询问这是在做什么，沙琳解释说，这是她在烦恼时会做的事。当她感到自己快疯掉时，会用这个动作来帮助自己平静下来。伦施勒医生则鼓励她，能意识到自己当下的感受是一个很好的迹象。通常，当人们的应激反应被激活时，他们的生物系统会被过度刺激，以至于不知道该怎么做。而沙琳的自我调节，意味着她没有做出猛烈抨击他人、冲动行事的错误反应，而是选择了自我治疗的方式。

这次经历，让伦施勒医生和沙琳也找到了正确的办法。当沙琳感到紧张或不知所措时，伦施勒医生提醒她利用呼吸和集中意识来安抚身体对应激的反应。当沙琳再次和姨妈吵架时，她开始使用这种方法让自己平静。面对托尼重新造成的创伤，在伦施勒医生和诊所团队的帮助下，沙琳也开始进行自我治疗，努力将创伤减到最小。

好消息不断传来，沙琳变得越健康，妮亚的状态就越好。随着时间的推移，妮亚的体重增加了，心理发展也开始跟上进度。沙琳开始找工作，并向伦施勒医生描述她如何在紧张的面试中调整呼吸让自己平静。最终，她找到了工作，搬进了自己的公寓，与妮亚的关系也更健康。沙琳早已原谅了我发出儿童保护服务申请报告这件事。沙琳和妮亚还会定期回诊所复查，结果让我们大为欣慰。

回想一下，我的策略是正确的。与其只治疗妮亚成长停滞的问题，不如治疗其根源——抑郁和创伤造成的应激反应，以及不良家庭关系。尽管过程中遭遇挫折，但我们给沙琳的心理治疗最终取得了巨大的成功，这也彻底改变了影响妮亚健康的根源，增强了沙琳在孩子出现问题时的解决能力。

我永远不会忘记16个月大的妮亚在诊所里蹒跚行走，咯咯笑着与妈妈沙琳欢乐追逐的情景。作为一名医生，我意识到自己拯救了一个生命，尽管混合着疲惫，仍然让我感受到巨大的满足感。我认真地告诉自己："我们做得很好。"

儿童减肥计划

当我和同事们从童年不良经历的角度来治疗我们的患者时，成功虽小，但见效的案例越来越多。虽然肯定有挑战和阻碍，但在帮助童年不良经历患者缓解其毒性应激反应上，我们收获巨大。我们发现，从毒性应激反应的潜在生物机制出发，通过调节睡眠并辅以综合心理健康服务的方法能够有效帮助患者平衡应激失调的症状，从而改善健康状况。 我们也开始寻找更多应对和治疗毒性应激反应的方法。

儿童肥胖是我们关注的主要健康问题之一。湾景区是全旧金山地区儿童肥胖率最高的区域。这里是一个"食物沙漠"，这里有比其他社区更多的快餐店，但几乎没有能买到新鲜水果和蔬菜的地方。曾经有一周，我因为没有时间去买菜以致整整7天都无法自带午餐，这让我对此有了更切身的体会。我所能选择的只有塔可钟、麦当劳和肯德基等油腻的快餐，最不油腻的也就是赛百味了。尽管这些快餐广告打得震天响，但一个女人怎么能连续几天顿顿吃赛百味的三明治呢？

在当地基金会的资助下，我们开始效仿一个斯坦福大学的成功项目，在湾景区实施肥胖治疗计划。

> 每个星期二晚上，会有两名来自加州太平洋医疗中心的营养师和两名来自湾景区基督教青年会的培训师，带领一群超重小患者及其父母在诊所后面的仓库里做一些有趣的体育活动。虽然这个仓库的设置非常简单，但面积足够大，能够容纳20个的孩子打排球、跳森巴舞、转呼啦圈及做任何能让他们汗流浃背的运动。
>
> 同时，孩子的父母们可以学习如何亲手准备营养餐。在活动结束时，每个人都能吃到美味而健康的晚餐。我们还收到了当地一家公司捐赠的一些自行车，用来作为每一个达到治疗目标的孩子的奖品。你一定会觉得，这个奖品棒极了，孩子们肯定会因此受到鼓舞和吸引。不过，对于大多数孩子来说，要达到这个目标还真是不容易。

由于治安问题，湾景区的父母们无法放任孩子们在当地公园玩耍奔跑，而必须让他们待在室内来确保安全，这意味着家庭中的所有应激状态都会加剧。我和同事们知道那些有童年不良经历的孩子们需要更多的帮助。为了做到这一点，我们规定每个参加活动的童年不良经历高分患者都要接受克拉克医生的心理治疗。治疗过程聚焦在个人生活经历如何影响体重上。事实证明，最终的结果很不错，几乎让我想跳森巴舞来庆祝。对于儿童肥胖这个众所周知的棘手问题，而且还是在湾景区这样的贫困社区里，我们的计划成功了。全部活动结束时，每辆自行车都找到了自己的小主人。

这个活动的成功也让我们了解到，将童年不良经历治疗作为减肥计划的一部分非常有效。不过我们也发现，即使我们的目标仅仅是针对童年不良经历而不是肥胖，运动和营养仍然是其中很重要的一部分。当然，我们最初的目的并不是用躲避球和烹饪课来治疗毒性应激反应，但当我们加入健康的饮食和运动时，我们看到了孩子们的进步有多大。我每周坐下来和家长们聊天时，他们会向我报告，孩子在改变了饮食和运动水平后睡得更好了，身体更健康了，而且学习及行为问题明显减轻，成绩也提高了。这一结论有足够的科学研究作为支持。

> 研究表明，规律的运动有助于人体释放一种名为脑源性神经营养因子（ BDNF）的蛋白质。这种蛋白质就像大脑和神经细胞的营养液[9]。它活跃在大脑中负责学习和记忆功能的一些部位，比如海马和前额皮质，并起着重要的作用。我们很早就知道，运动能改善心血管健康，但这个研究指向了令人兴奋的新方向——运动不仅能锻炼肌肉，还能锻炼大脑。

要治疗毒性应激反应，解决免疫系统失调和改善大脑功能同等重要。有规律的运动被证明有助于调节应激反应系统和减少炎症细胞因子[10]。细胞因子是激发免疫系统并通告它准备战斗的化学警报。对于一个有毒性应激反应的人来说，适度的体力活动可以帮助身体更好地决定要选择哪些“战斗”。虽然适度的运动有助于更好地调节应激反应系统，但也没有必要报名参加那种超级马拉松比赛。如果运动过度，身体的剧烈损耗反而会使皮质醇水平升高。

运动对孩子有巨大的良好影响，正确的饮食同样如此。对食物搭配进行一些调整，能够提高身体自我调节的能力，如用优质蛋白质和复合碳水化合物代替油腻快餐。运动和健康饮食不仅有助于减肥，还有助于增强免疫系统和改善大脑功能。

前文说过，炎症是免疫系统对抗感染的方式之一。与身体其他系统一样，平衡至关重要。过多的炎症也会导致消化问题、心血管并发症等各种问题。多吃富含ω-3脂肪酸、抗氧化剂和膳食纤维的食物有助于对抗炎症，帮助免疫系统恢复平衡[11]。相比而言，高糖、高淀粉、高饱和脂肪的饮食会增加炎症[12]。选择一种更健康的饮食方式，并在日常生活中适量运动，患者们的生理系统能更好地平衡。

身心觉知活动

在这方面，我的团队采取了一些强有力的策略来专门调节应激反应失调，如调节睡眠、心理健康和人际关系，加强运动与营养。毋庸置疑，与布莱克本和埃佩尔的研究结果一样，这能够提高端粒酶水平[13]。我很期待能找到更多的理论支持，于是我再次研究了这些文献，寻找能降低皮质醇水平、调节HPA轴、平衡免疫系统和改善认知功能的治疗方法。我一次又一次遇到研究提到同一种治疗方法，它就是冥想。

很多人都误以为冥想是要身穿长袍、爬上高山并借助一堆水晶的神秘活动，但它实际是一种训练心智的方法。几千年来，冥想总是与宗教联系在一起，不过现在它已被医学界广为应用。从心脏病学家到肿瘤学家，医生们已经开始将思维训练融入临床治疗中。

约翰·萨玛拉（John Zamarra）博士和他的同事们仔细观察了一群纽约的冠心病成人患者，研究冥想对心血管疾病的作用[14]。随机分配一半人参加为期8个月的冥想计划，而另一半则在等候名单中。在研究的开始和结束，每个人都进行跑步机测试。生物测定结果表明，在研究结束时，冥想组患者在感受到胸痛之前，在跑步机上锻炼的强度和时间分别比未冥想组高12%和15%。而且，在跑步机测试中，冥想组的心电图改变比未冥想组延迟了18%，这表明心脏受到应激的时间延迟了。研究者对冥想和心血管健康之间的关系进行进一步研究发现，冥想组患者的动脉壁厚度也有所不同[15]。冥想被证明与改善动脉狭窄有关，对于患有缺血性心脏病的患者来说，这可能是能挽救生命的方法。

在另一项关于乳腺癌和前列腺癌患者的研究中，研究人员发现，冥想与缓解应激症状、提高生活质量、改善HPA轴功能有关[16]。还有其他研究也表明，冥想能够降低皮质醇水平，增强健康睡眠，改善免疫功能，减少炎症，保持我们生物系统的平衡，减轻毒性应激反应的影响。

我读到的文献越多，就越觉得这个理论是正确的。如果应激反应会让人体产生负面的化学反应，那么，舒缓的冥想练习则能够更正这一切。如果说，应激激活了交感神经系统，那冥想则激活了副交感神经系统。副交感神经系统负责降低心率和血压，它直接对抗应激反应的影响。从应激反应与神经系统、内分秘系统及免疫系统之间的联系可见，一个更平静、健康的大脑正是一个逆转毒性应激反应的绝佳起点。

不久之后，我决定在诊所中把科学从理论变为现实。但我很快意识到，阅读冥想的研究资料是一回事，但找出正确的使用方法并将它推荐给患者则是另一回事。我担心，患者们会认为冥想应该属于嬉皮士圈子，而非湾景区。我可不想让瑜伽师来告诉孩子们“找到自我”，我想让患者和他们的父母都能了解这些相关因素及结果，让他们自愿尝试冥想治疗。

在湾景区，当前沿科学与文化敏感性发生冲突时，我必须找到一个介于两者之间的适当选择，对我来说这只是时间问题。最后，我确实找到了，它就是身心觉知计划组织。他们在少管所推广冥想，并取得了一些实实在在的成果。

我曾看到过一项关于少管所的孩子的不良经历数据。数据来自一项后来发表了的研究。该研究调查了佛罗里达州少年司法系统中的6万多名年轻人，发现97%的人至少符合一项童年不良经历，52%则符合四项以上[17] 。我觉得这个组织可以与我们合作。我与该组织的执行董事加布里埃尔·克拉姆（Gabriel Kram）见了面，提议和他们建立伙伴关系。

> 在前往耶鲁大学学习神经生物学之前，克拉姆成长在一个中产阶级家庭，就读于美国密苏里州圣路易斯市的一所精英私立高中。几年后，克拉姆开始日常冥想练习，发现自己与真实的自我感觉是如此脱节，于是退学了。当时，他经历了一段非常混乱的时期，并遇到了一个可疑的团体。那时卡拉姆阅历尚浅，他毫无保留地信任团体的成员。
>
> 一天晚上，这个团体的领导给了他一些迷幻药，并带他出去，企图让他杀死某个人。那个领导递给卡拉姆一把刀，确定目标后把卡拉姆推向毫无防备的受害者。卡拉姆走了几步，就停了下来。就在那一刻，父亲的形象清晰地出现在他脑海里。他意识到，如果他做了这件事，他就再也无法坦然直视父亲。父亲的形象立即阻止了

他。那一刻成了卡拉姆的生活转折点，尽管创伤重重，但打开了一扇让他能深层愈合的大门。当他重返学校时，冥想练习成了帮助他维持正确价值观和保持正直的有效方式。

之所以协助那些被监禁的少年，是因为卡拉姆意识到，如果不是由于自己和父亲之间那种良好的关系，他可能无法阻止自己去做那件可怕的事情。而那种亲子间的爱和联结不是每个孩子都能得到的。也是因为这种意识，卡拉姆有一种强烈的愿望去帮助那些缺乏这种在关键时刻让自己保持清醒的爱的人，这种安全的关系，加上冥想对卡拉姆帮助极大，他想分享给需要的人。

如果你有幸见到卡拉姆，会首先注意到他的强大气场。这种强大不是令人生畏，而是富有魅力。当我们坐下来讨论下一步计划时，我已经确定孩子们会非常爱他。

我们招募了15个童年不良经历得分4分以上的女孩，参加为期10周的活动，活动中进行每周2小时的冥想和瑜伽课程。我也一起参加了这个活动，并和孩子们一起探讨应激反应如何在身体中起作用及如何识别它，并在它失控时控制它。这是我一周中最开心的两个小时。其中的大多数女孩都经历过某种类型的性侵犯，其中很多人的父母有精神病或被监禁，甚至两者都有。在身心觉知计划组织的教练们的辅导下，到项目结束时，几乎参加活动的所有女孩的应激症状都有所减轻。她们学会了更好的方式来缓解紧张。其中两个女孩在学校里不再打架，大多数女该的睡眠明显改善，学习时也更能集中注意力，并更乐意与人交流。

通过冥想、改善营养和运动，我们看到了孩子们实际的进步，而不再是表格里的数字。我们看到每个孩子蹦蹦跳跳地来到诊所，从过去不及格到挥舞着奖状坐到我们面前。作为医生，我还看到，随着时间的推移，他们更好地达到了临床目标，比如改善了哮喘症状、减轻了体重等。但我最难忘的是看到妮亚学会走路和沙琳的微笑，并目睹了一个童年不良经历问卷高分的孩子减掉了5公斤体重后将一辆自行车带回家。

通过实践，我们逐渐找到了对毒性应激反应进行临床干预的有效方法。我们从患者身上看到，睡眠、心理健康、人际关系、运动、营养和冥想是对治疗至关重要的 6项因素。相关研究文献也为此提供了有力的证据。它们都作用于潜在的生物机制，即失调的应激反应系统与随之而发生的神经系统、内分泌系统和免疫系统的紊乱。

所有这些干预疗法都能让患者们的生活变得更好。我知道作为一名科学家如此下结论不够严谨，可我们没有人力或金钱去做系统的数据跟踪，将这些治疗结果转化为经得起科学界审视的研究报告。曾经有一次，我甚至想我们应该把这一切都写出来。我们可以做跟踪研究，也可以写出来，让更多的人知道这一切。可我觉得，就现状而言，行动更重要。

第8章
顶级健康中心

假如有更多人能够识别存在毒性应激反应的孩子，并进行早期干预，治疗他们的应激反应失调，那么不仅可以预防不良健康后果，更可以防止不良社会后果。

大约在2007年的某一天，那时我在湾景区的诊所开张不久，正当我开车穿过街道时，我前面的车突然停了下来。

这真是令人烦躁，尤其是我本就在想30分钟后开始的那场社区会议。大约等了15秒，我刚准备变道时，一辆从对向驶来的车在我旁边停了下来。

这是怎么回事？这看起来很令人起疑。我看了看后视镜，准备倒车，但我刚要把手放上变速挡时，另一辆从拐角出现的车挡住了我的后路。

我被困住了。

我能感觉到自己身体开始紧绷。我一只手放在方向盘上，另一只手慢慢伸向自动门锁。第一辆车里的家伙走出来，拿着一个包裹就在我面前晃来晃去。当他弯腰把包裹向我旁边车里的家伙递过去时，他的衬衫往上滑开，露出了腰带上的枪后把。“糟糕！”我感到心惊胆战：“这是个毒品交易！如果交易失败，他们开枪怎么办？如果这个家伙看到我，认为我是证人怎么办？”我的心开始下沉，大脑就像复读机一样反复播放同一句话：“天杀的！我怎么才能离开这里！”我慢慢从座位往下滑，希望自己是隐形的，最好，还能是防弹的。

然后，在我下滑到已经看不到前方时，递东西的家伙走回他的车，开走了。

几分钟后，当我毫发无损地坐在车里时，大脑中播放的内容变

成了："我的天哪！刚刚到底发生了什么？"

当我心里的慌乱平静，我立刻想到我的患者们。2007年，我还处在逐步适应和习惯湾景区的过程中。但对患者们来说，这种事情可能会发生在任何一天的上学路上或去商店的途中。

我很早就知道，面对枪支暴力的威胁是湾景区生活的日常状态。就算只是去街角商店买瓶牛奶，都可能遇到这样的状况。

偶遇带来的契机

几年后，我在一个募捐中心遇到了旧金山地区检察官卡玛拉·哈里斯（Kamala Harris）。当时，我的诊所正在启动冥想计划，我和她自然而然地聊到了湾景区。我听过哈里斯在电视上和活动中的演讲，见到她本人，我立刻明白为什么人们总称呼她是真正的"大腕"。哈里斯是一个真正在做事情的人，年轻，有魅力，知道如何给整个空间带来活力。起初的交谈中，我还有点儿紧张，但哈里斯比我想象中的更平易近人，我们越聊越投机。她对我们在湾景区的工作感到好奇，并想了解更多关于毒性应激反应的知识。能够见到这样一位政治家令人振奋，而且她愿意认真倾听，并接受更多不同的方法来解决社区的实际问题。

当我聊起费利蒂和安达的童年不良经历研究时，发现哈里斯和我一样喜欢搜集数据。她曾和旧金山市警察局做过一项内部研究。这项研究详细分析了社区凶杀案的受害者，发现25岁以下的受害者中有94%辍学。哈里斯是地区最高检察官，她的工作是为受害者发声，并追捕犯罪者。但她想知道，能否找到一种在事情发生之前就防止人们成为受害者的方法。哈里斯觉得如果她能想出办法阻止孩子们辍学，就能挽救更多的生命。毕竟，孩子们在学校里而不在街上，就意味着他们成为枪击案受害者的概率更低。

哈里斯更关心的是找到问题的根源，而不仅仅是在暴力链开始启动之后，再来简单地处理后续影响。"预防"这个词可不是总能从美国政府官员口里听到的，所以我知道哈里斯正在创建鼓励孩子们上学的定向计划时，被深深地打动了。我表达了自己的支持，并坚信我们可以走得更远。我也跟哈里斯分享了我最近听说的一个故事。那是一个关于密苏里州堪萨斯城一位儿科急诊医生的故事，似乎可以回答我们的问题。

和哈里斯一样，丹尼斯·多德（Denise Dowd）医生也一直在寻找让

孩子们免受枪击的方法。1992年，一位同事把当地报纸《堪萨斯城市之星》中的一篇文章推荐给她看过之后，她就开始了有关问题的探索，并持续了十年半。这篇文章是一位记者对堪萨斯市过去一年中死于枪击的年轻人的梳理。文章里还公布了受害人的照片和全名。当两位医生翻阅这些档案时，他们发现大部分受害者就是他们的患者。其中的许多家庭几乎把急诊室当作了门诊，孩子随时都需要去看医生。也正是在这一过程中，多德医生和同事们与这些患者建立了友谊。现在，他们觉得有必要思考：有哪些事是他们当初能做到的？他们能否找出一种方法来识别坐在他们面前的孩子是不是下一个高危儿童，并在为时未晚时提供协助呢？

多德医生决定做一份关于堪萨斯市儿童枪击案的回顾图表，寻找任何一个可以预防这一切的办法。多德搜集了健康记录、医院的入院记录、急诊记录，和每一个在前一年被枪击死亡孩子的尸检报告。她发现，他们的病史展现出了一种悲剧反复出现的模式。其中有一个典型的故事。

> 一个9个月大的婴儿被发现身上有可疑的瘀伤，然后被反映给了儿童保护服务中心。随着婴儿慢慢长大，儿科医生发现这个孩子错过了好几次免疫接种。当孩子4岁时，幼儿园老师会抱怨他无法乖乖坐着，经常发脾气，还会打其他同学。后来，这个孩子被诊断为多动症并接受药物治疗。到了10岁时，他会在学校打架和捣乱，并被诊断为患有对立违抗性障碍，被给予更多的药物治疗。14岁时，他因手掌骨折进了急诊室，被医生确诊为“拳击手骨折”，那是击打物体时就会折断的骨头。这个孩子的医疗记录定格在16岁，由于多处枪伤被送进医院。这次，他没能走出医院。

若时间前进到2009年，我就会看出，多德医生描述的这个典型患者正是未经治疗的毒性应激反应的例子。但在1992年，当多德医生看到这些图表时，费利蒂和安达的研究尚未开始。当时，多德医生就已经发现，医学上的这些记录绝非巧合，但她尚未研究出其中的生物学联系。

在讨论了童年不良经历研究和其他关于毒性应激反应的研究之后，哈里斯和我一致认为，我们正从不同的角度来思考具备某些共性的问题。我试图解决孩子们的健康问题，她则像多德医生一样，试图解决孩子们的安全问题。假如我们把思路综合起来，能不能一起解决这两个问题的共同潜在根源呢？

多德医生的研究显示，枪击受害者大部分都是童年不良经历问卷得分高的孩子。这些孩子缺乏控制冲动的能力和克服障碍的能力，无法顺利完成学业。对他们来说，无论是吃快餐还是吸烟，都比在教室里上课轻松，但那样受到暴力伤害的概率也就大了许多。我们怎样才能解决孩子们潜在的生物问题，让他们安全地待在学校里呢？由此，哈里斯和我还聊到童年不良经历、医疗卫生制度和司法制度的深远社会影响。

不久后的一天，我去布莱恩特街850号大礼堂见哈里斯。在她的办公室里，我分享了一些上次见面之后的想法。

> 假如有更多人像多德医生或我一样能够识别存在毒性应激反应的孩子，并进行早期干预，治疗他们的应激反应失调，那么哈里斯的儿童安全计划也会拥有更多的成功机会。不仅可以预防不良健康后果，更可以防止不良社会后果。

我提出，也许哈里斯可以利用她身为政府官员的优势，让这个城市来投资研究和收集数据，看看在使用童年不良经历治疗方法介入后，结果能否有所改善。

哈里斯专心地听我说完后，直视我的眼睛说：“娜丁，你需要努力去做这一切。去开办一个中心吧！”

我笑了：“亲爱的，我正在做着这一切呢。”

“你可以和维克多一起做。”哈里斯用一种和蔼但坚定的声音说，比起建议，听起来更像是一个结论。她把我介绍给了卡里翁医生，就是那位测试研究童年不良经历对大脑损伤的斯坦福大学教授。

哈里斯以后有望成为加州的总检察长，然后成为参议员，将能给我们更好的支持。我对于她对我的认可感到很荣幸，不过，我认为她高估了我的能力。即使我湾景区的诊所拥有该地区最高评级医院的全力支持，还是让人筋疲力尽。创办一个大的中心很难，而且我也不急着去做。

把梦想写下来

虽然创办中心这件事非常遥不可及，但我与哈里斯的讨论还是拓宽了我的视野。童年不良经历不仅会影响健康，也会影响社会。所以，我不能只从医学界的角度来开展工作。我还需要和教育界、司法界的人谈

谈，了解更多有关毒性应激反应与社会问题之间的关系。

当我与越多人就童年不良经历问题进行交流，就越明白，要想解决这个问题，需要比湾景区诊所更大更多的投入。费利蒂医生的研究数据显示，以中产阶级人群为主的凯泽医疗中心患者，其童年不良经历问卷得分为1分以上的也有67%，而且每8个人中就会有1个人得4分以上。阅读研究数据是一回事，倾听患者的故事又是另一回事。当统计数据和故事交织在一起时，只会让人感觉更加沉重。而我会想到，那些人在童年不良经历和毒性应激反应的影响下挣扎，却无法得知问题的根源是什么。他们盲目地生存着，更不知道有效的治疗方法在哪里。而且，他们的医生也不知道。对于医学界而言，童年不良经历研究像不存在一样。对此，我感到难以忍受。

最终，我变得更加像一个广播员了。每当参加医疗和公共卫生会议，我就会积极地在议程中科普童年不良经历研究的内容，提高大家对童年不良经历和毒性应激反应的认识。唯一的遗憾是诊所的影响力太小。在需要去做更多的事时，小土豆般的运营模式阻碍着我们的发展。我们有三个检验室、一个心理治疗室和一个办公室。我、另外两位医生及我的研究助理朱丽亚共用一间办公室，这意味着我们不能同时使用。伦施勒医生和克拉克医生共用心理治疗室，所以他们的时间也不得不错开。从合作诊所来的牙医们每月提供免费的牙科服务，并带来了“可拆式牙科椅”，但只能在我用来健身和储存病历的储藏室里为患者进行牙齿检查、清洁和治疗服务。

为了回答医院理事会和哈里斯关于“你打算怎么做”的问题，我们需要研究人员来帮助我们研究这些工作的意义。只有这样，我们才能说服医院理事会、市议会，甚至是全世界——我们可以在医学上对毒性应激反应做些什么。卡里翁医生和他的团队可以帮助我们设计经得起学术审查的研究报告。但是如果要完成这些，他们需要常驻诊所，而我们根本就没有足够大的空间。可是，这又非常有必要，如果我们想要让童年不良经历研究产生广泛的影响，就必须经过严格的测试，以确保这些疗法能在每个儿科诊室应用和实施。

幸运的是，总有人在我需要帮助之前就已经在提供帮助。丹尼尔·卢里（Daniel Lurie）是临界点社团的创始人兼首席执行官。临界点社团是一个公益组织，目标是让湾景区社区脱贫。临界点社团一直是我最大的支持者之一，他们帮助我开办了湾景区诊所，并资助了我们与利伯曼博士的合作项目。卢里经常与临界点社团支持的对象见面，倾听他们的

挑战和挫折，并一起研究如何能进一步帮助大家解决困难。

在一次会议上，我和卢里、湾景区卫生诊所医疗主任马克·加利（Mark Ghaly）医生有这样一场交谈。卢里问我们觉得社区面对的最大问题是什么，我立即脱口而出：“童年不良经历。”加利医生也表示赞同。卢里又问，如果钱不是问题，我们打算怎么做。我激动并异想天开地说：“我会开办一家新的中心，来专注于为孩子们制定新的医嘱和治疗方法，并在全国开展广泛的宣传。”加利医生则更热心地就如何把中心打造为社区的基石提了一些建议。当这场谈话结束时，我看到卢里在认真思考，这是一个好迹象。

几周后，卢里打电话告诉我，他已经找到了一件临界点社团能做到的事，那就是帮助我们筹集创建中心的资金，而且社团会将我们的项目作为下一年募捐活动的重点，但需要我们提供一份计划周到的预算和清晰的愿景，以便社团帮我们争取资助。当卢里说这些时，我异常安静。机会这次真的来了，我将做好充分准备，不只陈述问题，还要解决问题。

我和卢里结束通话后，就立即打电话给了卡里翁医生。我们对毒性应激反应试验干预所需的各种资源进行了讨论。我们设想创办一种全新的实验中心，能为患者做三件事：预防、筛查及治愈童年不良经历和毒性应激反应的负面影响。 最主要的目标就是要将实验室的研究转化为可推广的医学实践。

为了实现这个目标，我们需要找到研究、临床和推广的结合点。临床工作主要是照顾患者、开发新方法，治疗毒性应激反应患者。在研究方面，我们需要雇用一个团队来完成克拉克医生、赫尔曼助理和我的其他合作伙伴在湾景区诊所做的事情——从研究文献中寻找最佳实践方法并用于临床工作。此外，研究团队还要帮助我们弄清楚如何科学验证我们使用的干预措施，并根据医学的最高标准来进行改进。推广是我们要做的第三事。我们希望公开分享我们的解决方案，也希望看到这些方案被美国乃至全世界的每一位儿科医生广泛应用。

在与慈善界有了接触后，我们又决定与一位热情的儿童服务倡导者凯蒂·奥尔布赖特（Katie Albright）合作。她也在试着创建一个能为我们提供互补服务的中心。我们可以在募捐和组织形式上结成联盟，这样比单打独斗更能吸引到社会的关注。

在接下来的好几周里，我的生活中充满了热情洋溢的电话、各种潦

草的便签和笔记及高水平的肾上腺素，忙得不亦乐乎。终于，我们为“青少年健康中心”计划铺好了道路。

430万美元

卢里说到做到，临界点社团用它的影响力带来前所未有的资助，为我们的梦想提供资金。

临界点社团还找了一家设计公司，制作了一个爵士风格的视频来展现中心的愿景。他们甚至设法邀请了美国知名歌手约翰·莱金德（John Legend）来我们的慈善晚宴义演。那场面真是梦幻又扣人心弦。我穿了一件名牌经典款黑色晚礼服和一双让我很痛苦的8厘米高跟鞋，平时我可从来不会这样穿，但今天这身让我觉得一切皆有可能。

在募捐晚宴上，我就坐在莱金德旁边，我在心里对自己说：“我永远不会扔掉这双鞋，它是我的幸运物！”晚宴中段，卢里站到了舞台上，向大家介绍我们的计划。视频展示之后，卢里开始号召到场的嘉宾们捐款。湾景区的慈善家和科技企业家们纷纷响应，他们的荧光棒在黑暗的房间里摆动闪烁。而当我再次回过神来，已经筹到了430万美元，莱金德正在舞台上演唱着我最喜欢的歌曲。作为一名医生，我知道一个人不可能因为幸福致死，但在我穿着幸运高跟鞋走进舞池的那一刻，我觉得自己就要幸福得死掉了。

现在我们有了启动这个项目的资金，就更需要弄清楚实现梦想的步骤。卡里翁医生和我成了合作伙伴，我们继续思考治疗和研究的方法。哈里斯和卢里还帮我们找来新的专家，帮助我们解决细节问题。在资金到账后不久，我们一起坐下来研究各种细节时意识到，如果分成三个组织，430万美元将会很快被三个项目消耗掉——湾景区诊所的扩建、新建青少年健康中心和奥尔布赖特儿童关爱中心。当我在舞池中起舞庆祝时，觉得430万美元是非常庞大的数目，但与疯狂的房地产市场相比，它甚至不够买一栋楼。而租赁、设计和重新改造这栋2500平方米的大楼，以及配套符合法定健康中心标准的相关设施，就几乎会把所有的钱消耗掉。

虽然当我们意识到资金无法供我们自由使用时感到有点挫败，但我们仍然对前路充满希望。这只是种子基金，能让青少年健康中心走向世界。而湾景区的诊所在部分医院的支持下，将继续做它一直在做的事

——定期给社区里的孩子做检查，完成童年不良经历筛查。一旦患者被筛查出童年不良经历问卷得分较高，青少年健康中心临床团队将为他提供针对性服务，比如冥想指导、家访、营养方案和教育方案等，以治疗其毒性应激反应。另外，研究小组会追踪数据，宣传小组会负责对外推广。这将是一个顶级的青少年健康中心，我们希望它成为未来各种儿童和青少年健康中心的典范。

经过一年的筹备，青少年健康中心终于到了落地的时候。2011年8月，我从湾景区儿童健康中心的医疗主任，变成了青少年健康中心的首席执行官。虽然首席执行官这个职位听起来权威又体面，但对我来说，并没让我变得更体面，我几乎像打杂一样忙乱。但我很幸运地得到了瑞秋·柯卡利斯（Rachel Cocalis）的帮助。她是一个刚毕业的大学生，梦想成为一名律师，然而她自愿在我们能正式付她薪资之前免费当我的助理。我仍然在湾景区为患者看诊，但频率缩减到每周一天。我将诊所医疗主任的职位给了莫妮卡·辛格（Monica Singer）医生。我的主要精力放到了青少年健康中心。我需要组建一个团队，于是我得进行无数面试以找到更多合适的人选。

意外的阻挠

一个新机构创办之初遇到很多困难实属正常，但对于我这个创办机构的新手来说，青少年健康中心进行得过于顺利，以至于我对接下来发生的事情完全没有心理准备。

我们正在谈离湾景区诊所几个街区的一栋楼的租约，而且为了让我们中心在开业之前获得许可，我们还必须申请变更分区代码。这只是一种常规流程的手续，但当人们听到你有430万美元时，湾景区里开始发生一些有趣的事情。

一个坚定的6人小团体开始为中心设置各种障碍。他们不想让我们把中心建在计划的地点，声称那里被“有毒灰尘”污染了。虽然他们并没有证据，但是给我们造成了巨大干扰。我们为此支付了两次环境检测的费用，检测结果都是没有任何问题。我们甚至聘请了旧金山环境部来做一次独立采样，证明并不存在有毒灰尘。但这个团体并不罢休，当计划部门批准我们的建筑许可证时，他们提出上诉，导致我们的开业计划被推迟了3个月。我几乎要抓狂了。我们的本意是成立中心为孩子们服务，可现在却在浪费时间和金钱。

后来，我了解到这是贫困社区的普遍现象。当人们听说有资金流入这个社区时，有一小部分人会试图从中分一杯羹。对于这些人来说，是否为孩子们提供更高质量的服务并不是他们关注的重点，他们只是想要钱。这些人常常为运作项目的团队制造问题，这样一来，他们就可以介入项目，从而获得想要的那笔钱。

然而，我们并不是一家资金富余到可以任意挥霍的公司。这个6人团体只看到了钱的数额，看到临界点社团为我们募集了430万美元。但如果了解项目就会发现，这笔钱付完房租和建筑改造费用后就所剩无几了，员工的工资都还没有着落。显然，这个6人团体对我们的资金有着根本性的错误认知。

一天下午，健康中心的一名工作人员走进我的临时办公室，他拿了一张传单给我看，上面写着："停止屠杀！伯克医生想在我们的孩子身上做实验！"

我沉默了一会儿，然后开始了解来龙去脉。当时，我的脑海里回荡着咒骂的词语，我不得不努力克制自己不骂出来。由于美国历史上一些针对非裔的医学实验，导致社会对此颇多指责。毫无疑问，这个6人团体知道这样做会唤起人们的负面记忆，从而引发对我们的怀疑和恐惧。他们为了自己的目的利用这些历史创伤来制造麻烦，这让我很恼火。

我赶紧上网查看社区论坛留言，看到一些攻击我们的帖子，比如"大家千万别相信那个牙买加人"。如果我没有那么烦乱，我几乎会嘲笑这种"天才"。他们没有打种族牌，而是走了异类路线，把我说成恶毒的局外人。然而，我一想到我的患者或他们的父母正在看这些帖子，就不禁感到胸膛发紧、脸颊发热。我花了一分钟才冷静下来，我告诉自己："任何在湾景区认识我的人都知道，这完全是无稽之谈。"

在那之前，我一直试图不踩入这个小团体设置的陷阱。但现在，我意识到是时候采取不同的方法了。

单向对话

我需要和这个团体的领头人面对面谈谈。我们姑且叫她J姐，她是一个84岁高龄的老烟民。我曾从患者家属及社区其他人口中听过J姐的事迹。J姐一生中的大部分时间都在湾景区度过，而且她就是自己的传

奇。J姐是一个多年的社区活跃分子，对社区也做出过不少贡献。她与环境问题做斗争，呼吁公平的住房和工作。然而在她身上，社区利益和个人利益之间的界限有点模糊。

在旧金山市推进全美最大的城市太阳能发电系统时，她用威胁阻止了该项目，并坚持让湾景区的居民来做这项工作。虽然她确实为湾景区的居民赢得了工作机会，但她也得到了能够免费使用太阳能发电系统的好处。当旧金山为减少受害者人数而试图实施枪支安全措施时，J姐表示反对，她声称人们在美国宪法第二修正案中被赋予的权利遭到了侵犯。

我的团队中，有人建议干脆聘请J姐来做顾问，免得她总来找我们的茬。我的回答很简单："不可能！"我可不打算用有限的经费来购买一种恶性循环的剥削。我要和J姐见面，亲自解释我们要做什么，以及为什么这件事很重要。我认为J姐心中还是很关心社区的。假如她明白我们的经费非常有限，并且知道我们真的只是为孩子提供服务时，也许能减少对我们的敌意。

我来到J姐家门前，紧张地按响门铃，并试图把那张传单从脑袋里抹除。我极力表现出一种平静而坚定的感觉。J姐打开了门，我第一次见到了她本人。她大概只有1.5米高，柔软的脸上刻着深深的皱纹，鼻尖上架着眼镜。她看起来像个女家长，就像那种知道如何维系几代人的家庭并确保每个成员都知道"家族历史"的祖母。J姐礼貌地邀请我进屋，然后，我们面对面坐在了精心布置的起居室里。

我还没来得及说什么，J姐便递给我一张名片，上面印的头衔是"社区意见领袖"。我抬起头想在她脸上寻找隐藏起来的调侃，我只能把这当成一种自嘲的玩笑。她给我倒了一杯茶，然后开始说话。

J姐的权力欲显而易见。倒茶的动作是她让我知道谁是老大的微妙方式。因为抽了几十年的烟，她的嗓音沙哑，但持续讲了两个多小时。

J姐喋喋不休地告诉我她的人生故事。我理解这种独白是为了传达她的权威感。她标榜自己为社会做了什么，以及为什么她如此受人尊敬，但我心里被一种奇特的讽刺搅乱。我推测J姐符合多项童年不良经历问卷的描述，得分可能是7分或8分。

最后，我终于有机会说话了，我告诉她，我为什么来湾景区。我开始解释我在患者身上看到的一切，为什么这项工作对我来说如此重要。我还告诉她，我希望不仅可以改善湾景区的现状，还能改变全美国乃至

全世界许多深受童年不良经历影响的人们。

没一会儿，她就打断了我，又开始说话。很明显，在J姐看来，我应该是个听众，而不应该是个表达者，这一开始就不是双向对话。我深吸一口气，开始思考我的选择。想改变J姐的想法，现在看起来并不乐观，我一度想放下茶水离开，但我决定继续努力。只因为她是站在孩子们和青少年健康中心中间的关键人物。我继续耐着性子听着，直到她终于说到了最后一个部分。

“我告诉他们，我要炸毁那座大楼……但我不会对你这么做的，宝贝儿。”她说完就咯咯地笑了起来。

不知何故，泪水涌上我的眼眶，顺着我的脸颊流下。

让我心烦的，并不是隐隐的威胁或这令人失望的对话，而是过去几个月来，我为与这个小团体合作所付出的努力是完全徒劳的。在处理社区问题时，我原本相信谈话、联系和移情是有效的，但我却遇到了完全没有效果的情况。

J姐又开始喋喋不休了，但这次我打断了她。“我认为，我们的孩子可以做得更好。”我站起身说。

我看见J姐的眼睛眯了起来。我接着说，“J姐，我们的孩子值得更好的。”说完，我握了握她的手就走了出去。

成功反击

接下来的几晚，我几乎睡不着觉。那张“停止屠杀”的传单一直放在我的床头柜上，每天晚上当我躺下时，我都觉得自己又开始心悸了。有多少人看过那张传单？万一有人真的相信我在孩子身上做实验怎么办？在湾景区这样的社区里，谣言就像白蚁一样蔓延得很快，容易造成巨大的破坏。我的合作方对这些谣言会有什么反应？我不知道。我开始意识到，湾景区缺乏外部投资的原因，不仅仅只是因为居民的不在乎，而是那些真正在乎的人也不得不面对一些荒谬的障碍。我可以想到，对任何想在湾景区做好事的人来说，放弃是多么容易的事。

在计划委员会举行听证的几天前，我突然接到记者保罗·图赫（Paul Tough）的电话。在青少年健康中心成立前，他在《纽约客》上发了一篇文章，其中谈到了湾景区诊所和我们关于童年不良经历及毒性应激反

应的工作。作为一个更偏爱医学杂志的人，我一开始对这篇文章没什么感觉，然而后来我发现，这篇文章产生了很多好效果。它为我们带来了许多新的关注，让我们的工作得以进入主流视野。图赫和我在采访期间成了朋友。偶尔，他会了解一下事情的进展。这次，我在电话里对他说了J姐的事。在我委屈地讲述了几分钟后，电话另一头传来他熟悉的笑声。

“这到底有什么好笑的？”我有些生气。

图赫告诉我，哈莱姆（Harlem）儿童中心的创始人杰夫·卡纳达（Geoff Canada）也曾在准备建设一所新学校和社区中心时，遭到了来自部分社区成员的反对和阻挠。卡纳达写过一本关于他如何通过努力转变哈莱姆区孩子教育状况的书。当卡纳达向社区的人们解释，新学校和社区中心为他们而建，而且这些建筑将作为社区的资产之后，反对的声音就都消失了。

“这只是一段必经过程，”图赫向我保证，“你会渡过难关的。你可以试着把它看作荣誉的象征。”

在和图赫谈话之后，我试着退后一步，换个思考角度。在湾景区，创伤不仅仅是从父母传给孩子，甚至会从一个人传给另一个人，嵌入社会的DNA中。而这正是我们希望通过创办青少年健康中心来打破的循环。从这个角度去想，我可以把这次阻碍看作是社区被创伤困扰的某种症状，而不是成功的阻碍。

图赫提醒我，要坚持我已经相信的——我的患者和他们的父母绝大多数都支持我们的青少年健康中心计划。这些父母们总是推荐亲戚朋友来到我们这里，询问我们何时招聘更多的医生和治疗师。他们目睹了我们在社区里做的这些有益的事。我们知道，在计划委员会会议期间，有一小群人会反对我们的申请。但我也知道，更多的人会希望看到我们打开一扇更大、更好的大门。我应该从支持者那里获得力量，而不是总在担心那些反对的人。

此后，我和团队成员开始向社区居民寻求支持，让他们知道这个项目正岌岌可危，所以需要他们到市政厅来支持我们。听证会那天，一些居民通过拼车来到现场，我们还为那些没有交通工具的支持者提供了接送服务。许多人专门休一天假来支持我们。为了答谢他们付出的时间和努力，我们为大家提供了午餐——赛百味汉堡。当人们到达时，我们给他们贴上绿色贴纸，作为支持我们项目的标志。会议开始时，会议室里

挤满了人，甚至走廊上都有很多人。计划委员会的成员们开始审核我们的项目。那个小团体站了起来，开始表达他们的反对。

接下来，轮到我们反击了。

一个又一个家庭起身支持我们。他们如同彩虹一般多姿多彩。一些人还带来了孩子，现身说法，讲述了我们为他们的家庭所做的一切。听着他们的讲述，我觉得身体放松了，心情也豁然开朗了。在诊所里听到这种感激是一回事，而在如此公开场合听到又是另一回事。

那一刻，我对我们的工作更有信心了。此时此刻我面前展现的正是我们成功的蓝图——为解决童年不良经历问题而奋斗的人们，他们克服了被边缘化和暴力所加深的障碍走到一起，为孩子们争取更好的生活。这些家庭的讲述也证明了我们所做的事情是正确而重要的，不良循环是可以打破的。孩子们能够待在学校，而不是在街上溜达；父母们正在学习与孩子交谈，而不是与孩子们隔阂。这些人让我看到了青少年健康中心成功的希望——来自社区的信任和支持。

当所有人发言完毕，计划委员会要求反对青少年健康中心的人站起来。

四个孤独的身影站了起来。

接下来，委员会要求所有支持的人站起来。

一片绿色的海洋和谐地升起，那是一个由200多名支持者组成的大家庭。我被深深感动了，被社区居民的团结和努力所震撼。那一刻，我不仅看到了湾景区的表面，更看到了它的内在。我不得不说，这感觉真的棒极了。

当计划委员会一致投票通过时，欢呼声席卷了整个房间。

第9章
把握关键期和敏感期

童年逆境会激活大脑中与警觉、冲动、恐惧等负面因素相关的神经通路。如果我们能够及早识别有高毒性应激反应风险的孩子，就可以利用大脑细胞和神经突触的高可塑性及时干预。

大多数人听到罗伯特·格思里（Robert Guthrie）医生的名字并不会太激动，但在我眼里，格思里医生是可以和小肯尼迪、著名演员伊德里斯·埃尔巴（Idris Elba）并驾齐驱的，排在我“最想共进晚餐的人”的名单里。我不知道《人物》杂志在1961年是否已经发行，如果是的话，对新生儿筛查发展的巨大贡献中理应让格思里医生在公布“最性感男士”的特刊封面上占有一席之地。

我第一次听说格思里医生时，还是一个年轻的医学生。那时，我刚学习了新生儿筛查，这是医生用以识别未来可能威胁新生儿生命的疾病的一个重要途径，如甲状腺功能减退和镰状细胞贫血。生过孩子的人都可能记得，孩子在出生24小时后，会被采足跟血送去做新生儿筛查。这项筛查可以让医生在孩子出现症状之前，就识别出某些疾病，如甲状腺功能亢进症，并且在潜藏问题出现前就设法医治，这能为患者带来更好的治疗效果。现在，这项筛查已经成为全球很多国家的新生儿必做项目。但这一切，并非自来如此。

爱低头的婴儿

格思里医生早先是做癌症研究的。1947年，当他和妻子玛格丽特生下第二个孩子后，他的生活发生了变化。

他们给儿子取名为约翰。约翰出生后不久，他们就发现他患有

一种严重的精神障碍，在当时被称为“智力缺陷”。尽管带儿子去看了无数个专科医生，但格思里一家从不知道约翰出现这种缺陷的原因。从那以后，格思里医生开始致力于预防精神障碍的研究。

1957年，格思里成为纽约州智障儿童协会水牛城分会的副会长。第二年，他妻子的妹妹玛丽·多尔（Mary Lou Doll）生了一个女儿，妻妹用自己姐姐的名字给女儿取名为玛格丽特。起初，玛格丽特简直是快乐婴儿的范本，表现出所有育儿书里都写过的微笑和咿呀自语。但随着时间的推移，玛格丽特的性格发生了变化。她变得越来越安静，互动性也越来越差。到了第7个月，她开始错过成长过程中每个关键阶段，并养成了一个奇怪的习惯——低头。出于担心，玛丽带女儿去看儿科医生，儿科医生诊断玛格丽特的“低头”是癫痫发作，并认定她“有点迟钝”。尽管当时作为一种罕见的遗传病，苯丙酮尿症（PKU）已有筛查，但医生并没有让玛格丽特进行测试。儿科医生反而建议其做脑波测试[1]，还强调：“因为她还太小，特殊情况不一定能筛查出来。”

直到玛格丽特一岁，玛丽才向姐夫求助女儿的问题。格思里医生建议她带孩子去明尼苏达大学。在那里，玛格丽特进行了苯丙酮尿症测试，得到了“确认患病”的诊断结果。

苯丙酮尿症是由缺乏一种酶引起的疾病，导致身体无法代谢苯丙氨酸。苯丙氨酸是一种存在于大多数蛋白质中的氨基酸，包括母乳和婴儿配方奶粉。若无法代谢，苯丙氨酸的副产品会慢慢在体内积聚，慢慢毒害发育中的大脑和神经系统。玛格丽特的癫痫发作，正是这种苯丙氨酸副产品毒性积聚的结果。苯丙酮尿症是可以治疗的，无须昂贵的药物或手术，只要停止给孩子喂食任何含有苯丙氨酸的食物即可。如果你曾经注意过罐装健怡苏打水上的文字，你可能会疑惑为什么要印“本产品含有苯丙氨酸”。印这行字的目的就是帮助苯丙酮尿症患者避开含有苯丙氨酸的食物。

玛格丽特在13个月大时，终于开始了不含苯丙氨酸的饮食。渐渐地，她恢复了正常发育。她在18个月大时，能够独立坐起来，在2岁半时开始走路。但玛格丽特仍然有轻微智力障碍，据心理学家测评，她的智商大概只有25。[2]

格思里医生在经历了儿子和外甥女的事件后，想做更多的事。他知道，如果苯丙酮尿症被发现得足够早，无苯丙氨酸饮食法就能防止严重

的神经损伤。当时，苯丙酮尿症虽然能根据尿液检测出[3] ，但在严重脑损伤发生之前的低龄婴儿身上，这种检测法还不够灵敏，无法检测出有毒的副产品。

格思里决定自食其力，找到一种测量血液中含苯丙氨酸的更好方法。借鉴癌症研究的经验，他设计出了一种只需要几滴血的检测方法。将血液滴在一张滤纸上，然后将滤纸放入细菌皿中培养，因为所选细菌只在含有苯丙氨酸的环境中才生长。如果细菌生长，那么说明血液里存在苯丙氨酸。

1960年，纽瓦克州立智力障碍学校第一个对在校学生进行了格思里发明的测试。测试筛查出了所有已知的苯丙酮尿症病例，还检测出了四个未曾被发现的病例。不久之后，格思里在水牛城儿童医院附近建了一个实验室。在接下来的两年多时间里，他继续为美国29个州的40多万名婴儿筛查了苯丙酮尿症[4] 。新的筛查方法鉴定出了39例新生儿患有苯丙酮尿症，并及早地开始了治疗以防止脑损伤。这种筛查方法不会漏掉任何一例患儿。

多年来，格思里一直主张在新生儿出院前，全部进行苯丙酮尿症筛查。他与志同道合的组织并肩作战，要求法律立项强制进行这项筛查。最终，新生儿筛查的测试项目得到了进一步的扩展，现在已经涵盖29项可能导致长期神经损伤的疾病。格思里测试已经在70多个国家被采用，让无数的儿童能够享有更好的生活。假如这还不能被称为“最性感男士”，我真的无法想象还有谁能。

对我来说，格思里真正的伟大之处，是他开创了一个全世界普及筛查的先例。这是我每次在病历上看到童年不良经历问卷得分时都会想到的事。患有苯丙酮尿症的婴儿出生时没有任何明显的迹象，同样，走进我诊所的孩子们也不会带着“我有毒性应激反应”的标志，这就是为什么童年不良经历筛查也应该在全世界得到推广的原因。我一次又一次想起格思里的成就所代表的意义：既然我们可以先做些事情来预防某些疾病，那就不该等到孩子们出现症状后才行动。

多学科协作

在青少年健康中心开业3年后，我接触到一个和格思里的孩子一样的病例——莉拉。她2岁半，金发碧眼，活泼早熟。

2015年秋天的某一天，我和同事们一起坐在会议桌旁，一边喝茶，一边翻看她的病例。青少年健康中心每周进行一次多学科会诊，研究讨论那些被确诊为具有高毒性应激反应风险患者的治疗计划。

在湾景区诊所工作的早期，我并没有被超大工作量所压倒，而是常常被我的患者及其家人遇到的可怕情况打击到。我受过治疗哮喘和感染的专业训练，但我的患者需要的不仅仅是吸入器和抗生素。有时，他们还需要住房和父母的保护，甚至是一些简单的洗漱用品。

> 有一天，一个患者的爸爸告诉我，他家被盗了，小偷连卫生纸都偷走了。为防家里再次被人闯入，这位爸爸把窗户用木板封上了。不久之后，他的3个孩子在同一天带着严重的哮喘恶化症状来找我时，这位爸爸竟然真诚地问我："嘿，医生，你认为我在所有窗户都封上了的屋子里抽烟，会对他们的肺有害吗？"
>
> 而在同一周，一个7岁的患者因慢性头痛被带到我这里。她刚从叔叔家搬出来不久。叔叔家是一间套房式的公寓。在那里，她目睹了叔叔虐待她15岁的表姐——叔叔自己的女儿。

当时，我把我的笔记口述录了下来。就算我现在再听这一段，我的心仍然记得那酸楚的疼痛，也会再次为我的小患者感到悲伤。那之后的几天里，我经常从诊室回到办公室并关上门，然后趴在桌子上哭。我绝对不是唯一一个有这样表现的人。在午餐时间或下班后，我会和克拉克医生、社工辛西娅·威廉斯（Cynthia Williams）等一起谈论患者们，一方面为了宣泄，另一方面，也是期待通过彼此交谈能够有所帮助。我们齐心协力为患者们寻找支持的途径，这对他们和我们都有好处。

我意识到，我们现在在诊所里所做的，正是我在斯坦福大学肿瘤科病房学到的一种非正式医学实践，被称为"多学科协作"。在肿瘤科，针对有需求的患者，每周都会开一个小组会，小组成员包括肿瘤科主任、社会工作者、治疗师、儿童生活专家、肾科医生及该病例所需的其他领域专家。

这是一个分而治之的完美方式。当医生面对患有癌症的孩子时，会遇到一些极其敏感和复杂的情况，所以，让尽可能多领域的人来集思广益是有效的。而湾景区诊所的患者在治疗的复杂性上，与癌症患者不相上下。因此，与其在休息室里发牢骚，不如我们也建立每周例会，基于图表数据进行公开讨论。

从一开始，我和诊所同事们就感觉到了这种做法带来的良好改变。

它让我可以更好地完成工作，不必分心多顾。当我走进诊室，我知道会有更多的专业人士来协助我。我不需要成为一名社会工作者或心理治疗师，我可以让克拉克医生来做这部分工作。而我的患者得到了一位更好的医生，他们的额外需求也得到了专业人士的满足。

当时，我们并没有意识到这种方法的先进性，后来这种实践有了理论的支持，这就是“团队护理”。这种模式能够帮助患者更快地康复，还能提高医护人员的士气。所以，当青少年健康中心开业之后，组建团队和推广“团队护理”模式成了重要的优先事项。

几年后，环顾青少年健康中心的办公室，我们能够看到两位社会工作者、一位精神病医生、一位临床心理学家、一位护士和两位健康协调员。他们的工作正是参与和配合多学科联合治疗计划。对此，我感到一种自豪和自信。我要和他们分享一个棘手的病例，我知道，我们能够一起帮助到这个患者。

意外的发现

> 当莉拉第一次来到我的诊所时，只是陪弟弟杰克来看病的。杰克因为耳部感染和重感冒到诊所来复诊。这已经是这个9个月大的孩子第三次耳部感染了，他还得过两次肺炎。他的父母想确认这次感冒不会转变成肺炎。莉拉和我儿子金斯顿一样大，她在诊所里跑来跑去并问一些早熟的问题，让我笑出了声。她就像金斯顿每天早上穿衣服时一样可爱。
>
> 莉拉一家是湾景区新来的居民，刚从俄亥俄州搬过来。所以，在我检查完杰克的耳朵和肺之后，也为莉拉和杰克安排了常规体检。这家人非常可爱。莫莉和瑞安是一对年轻的父母，他们对莉拉和杰克非常宠溺体贴。在检查过程中，我发现杰克的尿布脏了，瑞安立马跳起来给杰克换尿布并向我道歉。看到父母和孩子们如此亲密无间，真是太好了。

两周后，当我看到两个孩子按时来体检时，我笑了。我期待着再次见到他们。走进诊室，我查看了所有的检查结果，很高兴看到杰克没有出现新的症状。但莫莉告诉我，她更担心莉拉的成长。父亲瑞安这次无法前来，所以由莫莉来向我讲述女儿的过去。她告诉我，莉拉出生时的身高和体重都处于新生儿体重百分位的25%左右的位置，并且在出生后

的6个月里，下降到3%以下，而且没有再提高。他们以前的儿科医生给他们提供了饮食方面的建议，甚至推荐了一种营养补充剂，但似乎并没有什么效果。莫莉不明白莉拉的个头为什么这么小。她和瑞安明明都是中等身高，而莉拉从未有过任何慢性健康问题。当我和莫莉一起坐下来，再次查看病历表时，我翻到了童年不良经历问卷并看到两个孩子的得分。我想，也许我得再给他们做一次检查。

也许妈妈误会了问卷上的引导语？难道她写下的是自己的得分而不是孩子们的？表上显示，莉拉的得分是7分，而她9个月大的弟弟的得分是5分。

我开始和往常一样向莫莉解释问卷，以让她意识到可能是她填错了："新的研究表明，孩子们接触应激或创伤性事件的话，会增加健康和发育问题的风险，如哮喘和学习障碍。因此，我们这家诊所现在会筛查所有患者的童年不良经历。这张表上有10个选项，你不必告诉我孩子们具体经历过哪些，只需要给我一个符合他们的选项总数。我想花点儿时间看看你的回答。"

莫莉一直点头："我完全相信您说的。"

"你以前听说过童年不良经历吗？"我有点困惑地问。

"没有，但是刚才我选的几项描述完全符合孩子们的情况。"她确认孩子们的得分确实是7分和5分，她并没有填错。

这个发现使我大吃一惊。每天，我都会遇见童年不良经历高分患者，有些甚至是非常年轻的人。但莉拉的活泼总让我想起自己的儿子，以至于她的童年不良经历问卷得分完全出乎我的意料。作为医生，我很开心能洞察到她的健康状况，但作为一个母亲，这让我很不舒服。我想抱住莉拉，告诉她一切都会好起来，我甚至想让那7项该死的童年不良经历消失，但我无法做到。我能做的，就是确保莉拉的童年不良经历尽可能不对她的人生产生负面影响。这就是我的工作。

我从莉拉的得分中得知，她未来可能比其他孩子更容易出现健康问题。但是，这些信息在我的日常工作中意味着什么呢？我能怎么做呢？费利蒂和安达研究了成年人的健康状况，但在未来几十年里，莉拉还不大可能面对那些疾病中的大部分。幸运的是，我们的研究团队在填补这些空白方面取得了很好的进展。

我们的团队翻阅了1.6万篇关于童年逆境对儿童健康影响的研究论

文，发现童年逆境与早在婴儿期就能发现的各种疾病和症状表现有关。在婴儿期遭受童年不良经历与生长延迟、认知延迟、睡眠中断有关[5]。在学龄期，童年不良经历可能导致哮喘发病率增高，对哮喘抢救药物反应较差，发生病毒感染、耳部感染和肺炎等感染的概率增高，学习困难和行为问题较多[6]。对于青少年而言，童年不良经历意味着肥胖、欺凌、暴力、吸烟等事件发生率较高。

我一步一步地告知莫莉我们在她女儿身上发现的健康状况。

“由于莉拉的经历，她的身体分泌的应激激素可能超过了正常水平，这会影响她的成长。”我说。

莫莉对这个结果深有体会：“是的。我们和她以前的儿科医生一起研究过她的体重。每当父亲不在家时，莉拉的体重会增加一点儿。但是当父亲回来之后，她的体重又会下降。我们家肯定存在着很大的应激源。”

“你跟以前的医生提过这一点吗？”

“没有，”她回答，“他也从来没有问过。”

如果不是因为童年不良经历问卷得分，我不会怀疑莉拉和她弟弟竟面临着如此多的健康和发展问题。假如他们上幼儿园后开始表现出行为问题，他们可能会得到一些关注，但也可能只是被诊断为多动症，并开始踏上药物治疗之路。如果他们从未表现出任何行为症状，那么很有可能即使他们得了哮喘、自身免疫病或出现其他毒性应激反应后果，其潜在问题也不能被发现及治疗。

格思里医生的经历表明，彻底改变患者结局的唯一方法是全面筛查，否则你就只能寄希望于运气。在你被正确问诊及得到正确筛查前，已经造成多少不可挽回的伤害了呢？格思里医生一家都知道答案。他们看到了没有全面筛查的后果，就是早期干预的机会丧失。这就是为什么“一斤”的筛查比“一吨”的治疗好。

关键期和敏感期

对于苯丙酮尿症，很明显需要早期干预，才能成功治疗这种疾病。那么童年不良经历和毒性应激反应呢？其实答案也很明显。所有关于神经、内分泌及免疫系统发展的科学都告诉我们一件事：越早干预，效

果更好。　这并不是说，年龄较大的儿童和成人不能从干预中获益，但开始治疗的时间越晚，治疗的强度和成本就越大，效果也越差。

过去几十年的神经科学研究，解释了为什么童年逆境会对儿童发展产生如此巨大的影响。因为它们影响着成长过程中的关键期和敏感期。

关键期是指在人的发展过程中，某一时期的经验缺失会导致不可逆的变化[7]　。我们对“关键期”的了解，大多来自对双眼视觉的研究，这项研究关注通过双眼的输入感知深度和创建三维图像的能力。如果婴儿的眼睛不齐，比如斗鸡眼或斜眼，其大脑将难以创建连贯的三维图像，且深度感知能力也会受影响。如果在8岁前发现并予以矫正，孩子就可以继续发展成正常的双眼视觉。但8岁之后，眼睛发展的关键期窗口会关闭，获得正常三维视觉的机会将永久丧失。虽然有新的研究数据表明，双眼视觉的窗口开启时间可能比8岁要长，但仍是越早干预越好。当然，这也指引我们去思考是否能将已经关闭的窗口重新打开。

敏感期是指大脑对环境中的刺激反应特别灵敏的时期。与关键期不同的是，敏感期结束后窗口并不会完全关闭，只是变小了很多。语言的发展就有很典型的敏感期。众所周知，孩子学习一门新语言要比成年人容易得多。我有一些欧洲朋友，他们的孩子能流利地说四种语言，比如英语、法语、德语和西班牙语，而且每种语言的口音都非常完美。而我自己，在一个语言学习平台花了几年时间和几百美元，我的法语还是烂透了。

关键期和敏感期是神经可塑性最强的时期，这时大脑具有根据刺激重新布线或重组的能力。神经元和突触的生长和变化可能发生在大脑应对损伤、运动、激素变化、情感体验、学习甚至思维的反应过程中。神经可塑性让我们的大脑随着我们的经历而变化，这是件好事。

大脑有两部分具有可塑性，即细胞和神经突触。神经突触可塑性是指一个脑细胞与另一个脑细胞之间连接强度的变化是可塑的。这有点像你的声音从低语变成了呐喊。细胞可塑性则是指相互连接的脑细胞数量的可塑性，就像一个人喊叫和整个体育场的人共同喊叫的区别。神经突触可塑性是终生具备的，而细胞可塑性在婴幼儿期发展得最快，大约90%发生在孩子6岁以前，剩下的10%会延续到25岁左右。

大脑发育的方式就像那些形如米老鼠或其他奇怪形状的灌木，显然，它们不是天然长成那样，而是被修剪而成。婴儿出生时，脑细胞是供大于求的，所以会经历修剪过程。不经常使用的脑细胞会被修剪，而

常使用的脑细胞会得到加强。无论是积极的还是消极的生活经验，都能决定一些大脑神经通路被激活，并随着时间的推移不断加强。从这个意义上说，早期的经验塑造了大脑。

> 童年逆境会激活大脑中与警觉、冲动、恐惧等负面因素相关的神经通路。但是，如果我们能够及早识别有高毒性应激反应风险的孩子，我们就可以利用大脑细胞和神经突触的高可塑性及时进行干预。重新连接神经通路的最有效方法就是实施早期干预，防止应激反应失调，并建立缓冲应激反应的机制，如亲子心理治疗。这样做，就是给了大脑一个重新健康成长的机会。

那对于已经长大的人呢？好消息是，在学习新技巧方面，青春期、孕期和生育期的激素变化会重新打开神经可塑性的窗口，而被认为是额外的敏感期[8]。产生变化的激素主要是性激素和催产素。男性的睾酮、女性的雌激素和黄体酮是导致青春期出现痤疮、体毛、乳房发育、月经来潮等的性激素。催产素是一种强有力的结合激素，女性在分娩期间和产后，身体会高水平释放这种激素。而这些激素都会刺激神经突触可塑性，增强人们学习和适应环境的能力[9]。这些时期也就代表着治疗的特殊机会，也是在错过了童年期后，还能让大脑“重新连接”的理论基础。

更好的消息是，你还可以采取一些措施来增强神经突触可塑性，比如，保证良好的睡眠、经常运动、营养饮食和冥想。但成年人需要更多的耐心和时间，因为这些措施对成年人的效果不如对幼儿那样强烈或迅速。所以，开始得越早，办法就越多。幼儿最容易受到逆境的伤害，但如果干预措施启动得早，他们就有很大的治愈机会。利用生物学原理来进行治疗，永远不会太晚。

新版筛查表

格思里医生在三天内就完成了简化版的血液中含苯丙氨酸的测试。但在临床上，为童年不良经历开发一个快速、简单的筛查方案绝非易事。直到2015年，我们还用着2008年的办法。在湾景区诊所，我们会先简单询问患者关于10项童年不良经历的情况，并将这些信息记录在他们的病例中。但这种方法的问题在于，不仅花费的时间很长，有时医生还必须进行艰难的情感障碍疏导。而大多数初级保健医生既没有时间，也没有经过相关培训来胜任如此深度的引导。虽然这种方法帮助我们为患

者提供了更好的护理，但成效不够理想。如果要让治疗方法具备推广价值，我们必须做一些调整。

青少年健康中心的优点正是在于它建立在湾景区诊所的成功之上。在筛查方面，我们已经走上了正确的道路。一旦青少年健康中心拥有了足够的资源，我们的临床和研究团队就会齐心协力完善筛查方案，让它具备推广价值。

莉拉妈妈填写的童年不良经历筛查表就和我第一次用在患者身上的表格大不相同。在这张新版筛查表上，我们列出了10个童年不良经历选项，并在引导语中强调：患者父母不用说出他们的孩子经历了哪些项，而只需要写下符合的项目总数是多少，这就是孩子的童年不良经历问卷得分。我们将之称为“未识别”模式，因为它并没有识别单项童年不良经历，从而避免解决了时间和敏感信息这两个最大挑战。正如费利蒂医生和我曾经看到的那样，医生们比患者更不愿谈论过去发生的虐待或忽视事件。他们担心患者会产生心理不适，甚至因为情绪激动或需要向儿童保护中心提交报告而偏离治疗轨道。“未识别”筛查模式很好地规避了这些问题。

新版筛查表的另一个特色是，超越了费利蒂和安达制订的传统标准，询问了毒性应激反应的其他风险因素。在筛查表中，我们不称之为“童年不良经历”。湾景区诊所的经验告诉我们，我们的患者面临着其他的逆境，这些逆境反复激活了他们的应激反应系统。我们的研究团队积极与社区居民沟通，了解他们日常生活中最大的应激源是什么。根据这些结果，将我们认为可能增加毒性应激反应风险的其他因素也列入新版筛查表中。

1. 社区暴力；
2. 无家可归；
3. 歧视；
4. 寄养；
5. 欺凌；
6. 反复治疗或危及生命的疾病；
7. 养育者死亡；
8. 因驱逐出境或移民而失去养育者。

在针对青少年的童年不良经历筛查表中，我们还列入了以下内容：

1. 情侣的言语或身体暴力；
2. 青少年监禁。

我们单独对这些补充项进行评分，这样就不会破坏应用科学文献评估研究结果的严谨性。从童年不良经历研究中得知，如果患者使用费利蒂和安达的评估标准得分为4分或4分以上，他患心脏病的可能性是普通人的2倍，患抑郁症的可能性则是4.5倍。青少年健康中心的研究人员开始大规模地研究补充项的相关数据，初步获得的数据表明，家庭应激源对健康的影响比社区应激源更大[10]。这对许多业内人士来说是一个惊喜。但研究也显示，如果一个孩子在一个应激源强烈的社区环境中长大，但能得到养育者的良好支持和健康照顾，他很可能会表现为可适应的应激反应，而不是毒性应激反应。

当我回顾莉拉的得分时，我只看到她传统童年不良经历项目的得分是7，附加项的得分是0。但这足够告诉我下一步该做什么了。如果莫莉不愿意，她就不必透露他们家所发生的事情的任何细节。大部分情况下，她也确实没有透露。莉拉只提过瑞安在戒毒中心待了一段时间，而她自己也有童年不良经历。当我看着莉拉的童年不良经历问卷得分时，我是想知道背后的故事的。虽然我很想知道莉拉父母各自的故事，但我要做好我的工作，我无法做那个追问故事的人。

为了确保我接下来日程安排里的12个孩子都能顺利完成筛查，我让其他同事接手了莉拉的后续治疗。目前来看，莉拉的发育迟缓极有可能是毒性应激反应引起的。只需要让她得到良好的照顾即可有效治疗，而且这种方式既快捷又简单，不需要每天晚上在诊所待到午夜。

改变医疗文化

我把莉拉的案例带到了多学科讨论会中，我建议开始对她进行治疗。会议最后确定，由利伯曼的博士后研究员亚当·莫斯（Adam Moss）博士与莫莉一起研究她女儿的童年不良经历问卷得分。我们确定莉拉的治疗包括三个简单步骤。

第一步，帮助莫莉更好地理解莉拉的问题，还有我们可以为她做些什么。这是最关键的一步。我们可以帮莫莉更深入地了解应激激素是如

何影响生长发育的，并让她相信自己有能力为女儿的应激反应提供缓冲。为了做到这一点，我们帮助莫莉学习如何在良好的状态下觉察她自己的应激反应，并逐步适应调整。

第二步，给母亲和女儿开展亲子疗法。

第三步，进行传统的营养跟进治疗。一旦我们解决了隐藏的毒性应激反应，营养治疗将会更有效。

3个月后，莉拉终于回到了正常的成长曲线上。

7年后的今天，当我回想起迭戈的例子，我愈加发现自己一直以来所做的事是正确的。当初我组建团队时，并不知道会有如此好的疗效。事实证明，对毒性应激反应的治疗就应该这样进行。

可有时有意义的东西，并不总是符合医疗实践的现实。我的另一个医学界偶像是苏·谢里丹（Sue Sheridan）。虽然她不像格思里那样是一名医生，但她同样有一个严重残疾的儿子，这促使她为这类家庭努力不懈地工作。

可能很多人都听说过，某些婴儿出生时患有黄疸，皮肤和眼睛会呈现黄色。超过60%的新生儿会出现一定程度的黄疸。皮肤明显发黄是黄疸的典型症状，这让儿科医生知道，婴儿体内有一种叫胆红素的化学物质超标。胆红素是身体分解老化的红细胞时产生的。它由肝脏自然处理，并从身体排出，这就是小便呈黄色的原因。但是，婴儿出生后一般需要成长一段时间，他们的肝脏才能发挥功能，因此，胆红素积聚了起来。通常，胆红素是无害的，但如果其水平过高，就可能会穿过血脑屏障，造成脑损伤。

> 谢里丹的儿子卡尔刚出生时，看上去和其他婴儿一样健康美丽。但在卡尔出生后的24小时内，他的皮肤开始变黄。谢里丹和她的丈夫被告知不要担心，因为黄疸在婴儿中很常见，也没给卡尔做胆红素测试。那时，护理标准往往采用目测检查，这意味着儿科医生会仔细观察患者，凭观察及经验确定黄疸是否严重到需要治疗。尽管已有血液检测来测量胆红素水平，但它并不是常规检查项目。第二天，卡尔皮肤的黄色继续加深，尽管谢里丹再次表示担忧，但医生还是没有让卡尔做任何的检查。当卡尔在出生后第36个小时出院时，他从头到脚都是黄的。但他们离开医院时只是得到了一本小册子，里面建议把婴儿放在靠近窗户的地方晒太阳，但丝毫没有提到黄疸会导致大脑损伤。

卡尔回家的第二天，开始变得昏昏欲睡，并无法吃奶。谢里丹惊慌失措地带他去看儿科医生，但医生仍然没给做任何检查。又过了一天，卡尔的情况更糟了。之后，卡尔住进了医院，开始接受光疗。然而，治疗还是太迟了。在卡尔出生的第六天，他在母亲的怀里身体紧绷，弓着脖子发出一声尖锐的喊叫。后来，谢里丹得知，卡尔已经显示出了核黄疸的所有典型症状。核黄疸是当胆红素过高并穿过血脑屏障时出现的一种疾病，会导致严重的脑损伤。谢里丹看着孩子的大脑被本可以预防的神经毒素损伤，这种遗憾和痛楚让她刻骨铭心[11]。

虽然核黄疸很罕见，但其结果是毁灭性的，会导致一系列不可逆的神经损伤。对卡尔来说，这种疾病让他出现了脑瘫、听力丧失、斗鸡眼、语言障碍等异常情况，导致他余生都需要专人照料。然而，真正压垮谢里丹的那根稻草是，这一切本不该发生。由于不幸的医疗失误，直到损害已经发生，医生们才意识到卡尔病情的严重性。

几年后，谢里丹的女儿出生，也患有黄疸。这次，她很快就接受了血液检测，并成功地接受了光疗。当谢里丹看到阻止卡尔致残其实这么容易时，她哭了，再次为儿子感到难过。然后，她踏上了普及胆红素检测的征程。只需要在新生儿常规护理费用中增加一美元，就可以做这项检测。她在各种会议上呼吁，在卫生医疗机构面前作证，还与其他核黄疸孩子的母亲一起成立了一个非营利性组织，为更多的孩子争取权益。她们的诉求很明确："去做胆红素检测！让它强制化！"但是，尽管她的努力在某些委员会和医疗卫生机构中取得了很大的进展，但也受到了来自医疗界的巨大回击。

医生和负责制定医学筛查指导方针的委员会负责人对她试图用"感人的故事"来改变当下的做法感到不安。他们认为，核黄疸非常罕见，不应该因此让新生儿父母们背负不必要的恐惧，也不应该怀疑医生作为专业人士判断疾病的能力。

作为一名患者安全的倡导者，谢里丹遇到了许多阻碍，这些反对声更像是在反对改变医疗文化，而不是反对科学。然而，依靠观察进行诊断是如此主观，它可能会带来灾难性后果。因此，面对阻挠，谢里丹还是坚持为更多的孩子不再因为少做一项简单检测而受到伤害而努力。

谢里丹通过宣传，最终成功地让核黄疸进入了人们的视野，并成为医生们关注的焦点。她让疾病控制中心向医院发出有关病例上升的警

报，并说服全美最大的医院连锁机构之一美国医疗公司，让他们要求所有新生儿在出院前必须接受检测。2004年，美国儿科学会正式建议，每个孩子在出生24小时内都要做胆红素检测。感谢谢里丹！[12]

作为一个深深植根于美国医疗文化中的人，我知道，会有很多人对改变临床实践指导方针提出质疑，而大部分质疑是有道理的。这也是为什么在青少年健康中心推广童年不良经历筛查疗法之前，我们会倾听更多人的意见。通过倾听和交谈，我们能够收集很多有价值的信息，以及执行童年不良经历筛查的潜在困难。其中，不乏一些深思熟虑的思考，但也无法避免对一种新筛查方案的顽固抵制。

医生无法对所有一切进行筛查。用15分钟来完成有关儿童健康的所有检查只能是一个笑话。在这么短的时间内，接诊医生必须观察孩子的身高、体重、视力、听力和生长发育情况，并询问饮食、睡眠、排泄的时间，以及几十种家庭危害因素，从含铅涂料到不安全枪支。而这一切，都要在拿出听诊器之前完成。

针对这个现象，我们的团队干脆把这些问题集中，并做成一份问卷。这样，就可以让父母们先利用三五分钟来完成问卷，以供医生问诊参考。而且，重要的是不仅要向医生推荐童年不良经历筛查，还要帮助他们理解，为什么要进行筛查，如何进行筛查，以及当筛查出童年不良经历时该怎么办。于是我们决定写一份使用说明，和筛查表搭配起来使用。

大约在我初见莉拉时，我们就已经开始在线提供调查问卷免费下载。让人们接受新事物并不是件容易的事，所以我初期只设定了三年内达到1000次下载的目标。令我惊讶又高兴的是，在一年之内就有超过1200次下载，远远超过了我的预期。后来，我们的团队认识了一组已经开始进行童年不良经历筛查的医生。他们说："自从知道筛查的原理和重要性后，就再也无法回到以前不筛查的状态了。"

基于医生们的积极反馈，我们进一步为全美各地的儿科医生建立了一个网络，以便他们一起学习如何筛查、如何处理筛查的结果，以及如何更快地推进对毒性应激反应儿童的护理。我们希望，通过全美儿科医生的临床实践去推动童年不良经历筛查进入医疗卫生系统，成为被普遍接受的医学筛查。我坚信，我们一定能实现这个目标。

我们已经看到，早期识别和干预对童年不良经历患者多么重要。就像格思里和谢里丹一样，我致力于让全美乃至全世界的每个孩子都拥有

相同的治疗机会。不管改变的动力来自何处，是来自医生还是患者，是来自母亲还是感人故事，重要的是患者最终能够得到更好的治疗。我们必须继续完善治疗方案，及早发现问题，尽我们所能去治疗脆弱的患者。

第10章 关键在父母

父母健康是保证孩子健康的一个非常重要的因素。就像乘坐飞机遇到飞行危机时，空姐会提醒父母，在给孩子戴上氧气面罩之前，先戴上自己的氧气面罩。

当我还是个孩子时，从我的家乡帕洛阿尔托到旧金山大约是往南40分钟的车程。我们会坐有轨电车，穿过金门大桥，沿着世界上最弯曲的街道，到达城市的名山顶端。旧金山并不缺少豪华的山顶社区，但太平洋高地社区应该是其中最棒的一个。

对那时的我来说，太平洋高地社区是一个完全陌生的世界。虽然帕洛阿尔托也有很富裕的人，但旧金山的富裕则完全是不同的境界。我妈妈喜欢开着载满孩子的车经过高耸入云的宅邸，我们会将脸贴在车窗上，却从来不敢下车。

我记得，那些房子总是那么安静。没有孩子像我和兄弟们一样在周末跑到街上踢足球，没有人在车道上洗车，也没有从窗户里飘出的刺耳音乐声。我猜每个月末的路边肯定也没有免费旧家具。还是个孩子的我觉得，住在这些豪华房子里的人一定也是华丽而强大的。反正，肯定和我认识的人完全不同。

几十年后，我嫁给了一位成功的企业家。为了创办青少年健康中心，我花了很多时间募集资金。这两件事都让我能够接触到那些曾经看起来很神秘的地方和人。

难忘的晚餐

凯瑟琳·凯莉·贾纳斯（Kathleen Kelly Janus）就是其中之一。我第一次见到凯瑟琳是她2012年到湾景区诊所来看我的时候。凯瑟琳和丈夫

泰德在管理对冲基金方面非常成功。当她听说了我们在社区里所做的工作，就想资助我们。为了了解更多，凯瑟琳来诊所见我。凯瑟琳是一位充满激情的人权倡导者，曾在旧金山的一家大律师事务所工作了几年，后又从事公益性法律工作多年，然后创立了一家非营利的公益公司。后来凯瑟琳去了斯坦福大学教授法律和社会企业家精神。第一次见面时，我们俩都正怀着孕。

在接下来的几年里，随着青少年健康中心的逐渐壮大，凯瑟琳和泰德成了慷慨的支持者，不仅是工作上的支持者，也是我个人的支持者。与这些有着远大梦想的人在一起，让我有了一种新的责任感。现在，我正坐在大多数患者都没有机会进入的豪华房间里。我知道我应该让这些有影响力的人去关心我的那些患者们。所以，当凯瑟琳告诉我她要邀请一些名人的夫人共进晚餐并询问我要不要一起时，我立刻答应了。

然而，晚饭那天晚上，我迟到了。那天的最后两个患者让我耽搁了一些时间。当我从湾景区开了40分钟的车到凯瑟琳家附近街区，转来转去寻找停车位时，我突然想到，虽然还在同一座城市里，但这是一个完全不同的世界。

最后，我找到了一个位置停车，希望不会因此挡住丹妮尔·斯蒂尔（Danielle Steel，美国著名小说作家）的车道。凯瑟琳的房子不是街区里最大的，但它仍然让人赞叹。我穿过门，走进客厅，每个人都在那里喝着葡萄酒或苏打水，欣赏着海湾的壮丽景色。显然，我是最后一个到的，但似乎没有人为此生气。凯瑟琳把我们领进了餐厅坐下。

所有人都做了自我介绍，这些夫人都有着令人瞠目结舌的身份。其中一位女士是天使投资人，另一位女士在创办自己的国际咨询公司之前曾在美国国务院工作，还有几位成功的科技企业家，加上一些像我一样试图通过创办非营利组织来改变世界的女性。哦，还有一个小细节，她们每个人几乎都能媲美时尚杂志的封面模特。除了我之外，只有一位女性的头发不是金色的。她们看起来太完美了。

当我们开始谈话时，我才意识到自己参加了一次多么难忘的晚餐。这些女性都是勇敢的开拓者，她们身上都曾有战斗的“伤疤”。我们讨论了管理一个组织和募集资金的挑战，我们同样感受过为一个深信不疑的想法“开始下一轮募集”的困难。我们笑，我们高谈，我们热切讨论，甚至激动地敲打桌子。我们还彼此分享生活中的一些小技巧。比如，如何在兼顾首席执行官、国际领袖或资深律师工作时，仍然能扮演好母亲和

妻子的角色，不至于焦头烂额。晚餐结束时，我们都为这次深切的会面而感动，并彼此拥抱。

令我高兴的是，这种形式的晚餐成了我们共同约定的惯例活动，由大家轮流负责。几个月后，轮到我负责时，我兴奋得早早开始筹备。

最近，我的工作总体来说进展得很顺利。那会儿，我刚刚做完一次公开演讲，并开始在全美各地巡回宣传。从梅奥诊所到约翰·霍普金斯大学，到处宣讲毒性应激反应和童年不良经历筛查的必要性。其间，我也总是看到一个特别令人恼火的现象：媒体报道中对毒性应激反应的描述有所误导，让人觉得它好像只发生在贫困社区。我订了一条“毒性应激反应”为关键词的谷歌提示，但我收到的每篇文章标题几乎都包含“贫困的毒性应激反应”这几个字。这让我气坏了。虽然我非常清楚，贫困社区必然存在更强更多的应激源，资源也更少，但这样的报道，让我担心这一问题会被界定为“穷人问题”。我反复强调费利蒂医生的研究结果，以及研究对象中有70%是大学学历的中产阶级，但人们并没有看到这些。

硅谷女企业家的困境

轮到在我们家办晚餐之夜时，我的丈夫阿诺协助我准备晚餐。当他在厨房里忙碌时，我告诉他我的计划：我要和大家分享我遇到的挫折，看看她们有没有什么好的建议。

晚餐包括一份番茄黄瓜冷汤、一份美味烤鸡肉和一份夏末沙拉。当大家开始举起红酒杯聊天时，我把我的问题抛了出来。我告诉大家，我所从事的工作，在信息传播方面出现了一些误差，但似乎全世界都忽略了这一点。媒体漏掉了关键的一点，就是毒性应激反应是人类的一项基本生物反应，它不分贫富和地域，所以逆境对人的影响无处不在。如果它被公认为是一个穷人相关问题，我们就会错过帮助所有孩子的机会。我询问大家，如何才能让更多的人明白，童年不良经历筛查对每个人都非常重要，而不仅仅是贫困或弱势群体。

有几秒钟，大家都保持着沉默。正当我担心她们没有明白我在说什么，或者是否汤的味道不太好时，她们不约而同地开始发言。我以为大家会从事业的角度来为我解答疑惑，没想到她们以母亲、妻子和女儿的身份做了回答。

天使投资人卡拉先说话了："我认为问题可能在于，在非贫困社区，这个现象也许涉及隐私。比如，我爸爸就是个酒鬼，而且非常残忍。但他为了保住工作，所以没让人知道。"

大家纷纷点头。

接下来，在场的一半人都分享了自己或认识的人遭遇过童年不良经历的故事。大部分故事都与我从湾景区患者那里听到的非常相似——父母有精神疾病或药物上瘾、性侵、身体或精神虐待、家庭暴力等。但令我吃惊的是，这些故事一直被隐藏着，不为人知。看看这些女精英，看看她们取得的成就，再看看她们为自己创造的生活。大概没人能想到，她们中的一半人在孩提时代也经历过巨大的心理创伤。

卡拉问道："我想最大的问题是，如果知道自己有童年不良经历，我们能做什么？我的意思是，知道真的会有影响吗？"

我正要开始我的标准回答，但还没来得及说话，我就听到卡罗琳叹了口气，放下勺子。她的这个举动比她那超级名模般的外表更让我意外。卡罗琳可能是我见过的最善于分析的人，她的大脑就像一台电脑。不管问题是什么，当卡罗琳回答时，你会感觉她已经做过了精密计算，并用成功率至少在99.4%以上的解决方案来回答你。然而，这次她的表情和行为变化得太突然，每个人都转头看向她。

"姐妹们，"她摇着头说，"这会让世界变得与众不同。"

当沙拉端上来时，卡罗琳给我们讲了她的故事。

卡罗琳在斯坦福大学读研究生时，获得了艺术和计算机科学的双学位，她对人与机器的共生关系着迷。20世纪90年代，为了从互联网这个新事物产生的海量数据中寻找规律，她开发了一个可视化工具的软件。这款软件取得了巨大成功，也让卡罗琳开创了自己的事业。于是，她从斯坦福大学退学，创办了一家开发和运营该软件的公司。这时，卡罗琳遇到了一个叫尼克的男人，他高大英俊，而且非常热情。

卡罗琳被尼克对政治和科学的热情所吸引，并且喜欢他滔滔不绝地谈论人工智能拯救世界的未来必然性时的样子。他们进展很快，几个月后就住在一起了，不久后便结了婚。但几年后，卡罗琳觉得有些事情不太对劲，但她还无法解释到底哪里不对。

所以，当卡罗琳发现自己怀孕之后，她没有急着告诉尼克。她甚至在考虑和尼克分手，然后搬走。不过这种冲动转瞬即逝。最终，卡罗琳

还是把怀孕的消息告诉了尼克，他表现得既甜蜜又兴奋。当他们躺在床上时，尼克会抚摸她的腹部说：“想象一下，我会和这个小男孩一起造机器人。”他还会帮助大腹便便的卡罗琳从椅子上站起来，也会给她递水以确保她的饮水量。

但当他们的儿子卡尔出生后，情况发生了变化。尼克很快对卡罗琳把全部精力和注意力都放在孩子身上感到不满。大多数妈妈都知道，新生儿在妈妈的世界中就像是一口巨大的需求之井，其他事情对母亲来说都得排第二、第三，甚至根本排不上号。卡罗琳明白，这种排序的改变对于丈夫来说很难适应。他们过去热烈而密切的相处方式，肯定一去不返了。渐渐地，她感到疲惫和不知所措，更感到尼克似乎在故意找碴儿，让她当妈妈的工作更困难。很快，小矛盾开始发展成大争吵。

在宝宝出生后，尼克的饮酒量急剧上升。他本就是一个派对爱好者，但随着卡尔的到来，事情变得一团糟。不久，尼克的工作也出现问题，被老板解雇了。几个月下来，卡罗琳觉得她花在与尼克吵架上的时间都比尼克陪伴自己的时间多。一点小事就能让他暴跳如雷，他甚至拒绝帮助照顾卡尔。因此，当卡罗琳休完产假继续工作时，他们只得请一个全职保姆。尼克的脾气越来越坏。卡罗琳和爸爸通电话，他会生气；卡罗琳出门和朋友共进午餐，他也会生气。

卡尔6个月大时的一天晚上，卡罗琳和尼克正在厨房里做饭，当时发生的一件什么事突然把尼克惹火了。几年后，卡罗琳甚至都不记得到底是什么事了，但她永远也不会忘记尼克的大吼声和捶门声。当时卡罗琳沉默着缩成一团，她不想吵架。当尼克终于停止吵闹之后，从厨房角落里传出儿子卡尔的痛哭声。卡罗琳看到儿子的小脸通红，带着喘息的哭声简直撕碎了她的心。这时，保姆冲进来，把卡尔抱到了另一个房间。

卡罗琳想知道，她是怎么落到这种地步的。表面上看一切顺利，她的公司被收购了，她成了硅谷某个大公司领导团队的一员，每天都要管理数百名工程师和计算机科学家；但家里一团糟。车库门打开的声音宣示着尼克回来了，这会让卡罗琳心跳加速，全身紧张。她在想，必须有一种方法来处理这种情况。

在尼克难得的温柔时刻，卡罗琳会问他，为什么他们要吵那么多的架。“这不正常，不是吗？”每当她提出他俩的关系可能出现了问题时，尼克会有两种反应。当他心情不好时，他会诋毁卡罗琳的朋友们，说她

们嫉妒他俩的关系；当他心情尚可时，就会笑卡罗琳大惊小怪，声称爱就是这样的，她应该原谅他。

卡尔3岁后不久，全家搬到了新家，那是一栋幽静而美丽的大房子。从卡尔出生以来就一直照顾他的保姆无法和他们一起搬过去。在搬家之前，卡尔一直是个自信、快乐的孩子。他会跑到街上的陌生人面前，兴高采烈地喊："嗨，我是卡尔！"然而搬家后，卡尔变得孤僻害羞了。很快，卡罗琳接到了幼儿园老师的电话，抱怨卡尔开始打班上的其他孩子。到卡尔4岁时，幼儿园已经忍无可忍，老师坚持让卡罗琳和尼克带卡尔去做多动症评估。

卡罗琳很担心。她注意到，除了在学校时发脾气外，卡尔在家里很容易哭，而且会突然生病。卡尔一直是个健康的孩子，但最近却经常感冒、肚子痛或头痛。

他们被儿科医生推荐到一家顶级诊所进行多动症评估。在那里，一位经验丰富的临床医生接诊卡尔，给孩子和父母做了评估，然后和卡尔单独待了一段时间。当4岁的卡尔被支开去和医疗助理玩耍时，医生告诉卡罗琳和尼克："这可能很难让你们接受，但你们的孩子缺乏童年时期的保护。"

"这是什么意思？"卡罗琳问。

"卡尔正在遭受心理创伤，我们认为这就是导致他多动症的原因。他需要一个更平和的环境。"医生说。

对卡罗琳来说，这段谈话里困扰她的部分，也是尼克无法接受的那部分是"正在遭受心理创伤"。医生是这么说的，但尼克除了"多动症"这个词，什么都没听进去。尼克只管让卡尔服用利他林，并坚持认为医生的其他话都是胡扯。

虽然卡尔开始服药后，老师对他的行为更受控制感到高兴，但卡罗琳却非常不安。因为她发现儿子变了，那个精神饱满的孩子消失了，取而代之的是一个目光呆滞的孩子。由于药物会影响胃口，卡尔的食欲也变差了。虽然卡尔在学校的表现好了许多，但卡罗琳担心他并没有真正好起来。

卡罗琳也变得越来越神经衰弱。她的老板建议她多给自己留出一些时间进行自我调节，比如瑜伽、运动等。然而，卡罗琳的"自我时间"也成了尼克吵架的导火索。尼克觉得卡罗琳的这种行为是自私的表现。对

尼克来说，卡罗琳要负责养家糊口这件事不重要，他认为卡罗琳应该花更少的时间工作，用更多时间陪卡尔和他。而且尼克还认为卡罗琳不应该为了让自己看起来更好而出门，这是浪费时间。尼克甚至在网上发帖把家务事公之于众。

卡罗琳觉得自己像只困在琥珀里的苍蝇。她所说或所做的一切都不能让尼克改变行为。卡罗琳知道尼克的愤怒对卡尔有害，但毕竟尼克从来没有打过卡尔或她。她不敢轻易选择离婚，因为离婚后父母拥有共同监护权，卡尔就面临着某段时间要和父亲单独生活。如果尼克喝醉了带着卡尔开车怎么办？如果尼克冲着卡尔大吼大叫怎么办？尽管她觉得很痛苦，但为了儿子，她会坚持到底。如果没有7岁儿子那难以想象的勇气，他们的生活也许这辈子都不会改变了。

有一天，在又一次家庭大战中，卡尔没有像往常父母吵架时那样回到他的卧室，而是站在门口看着父亲痛斥母亲。当一切结束，尼克离开后，卡尔走到卡罗琳面前，用手捧起她的脸。

“妈妈，”他看着卡罗琳说，“我们离开这里。”

为孩子做正确的事

两年后，卡罗琳和另外6个陌生女人一起坐在一间黑暗的房间里看录像。她们都申请了限制令，这将禁止不合格的父母在离婚后和孩子单独相处。录像内容不是关于她们的，而是关于孩子们的。一对夫妇在楼上的卧室里争吵，一个小女孩茫然地盯着电视；当老师在学校问一个小男孩问题时，他没有反应；另一个男孩使劲打他妹妹，就像他看到的爸爸打妈妈一样。卡罗琳至今还记得，当她观看录像时，她在想：大家都知道身体虐待对孩子们有害，但是，语言暴力和情感虐待对孩子们来说同样糟糕，而且从某些方面来说更糟。录像里的孩子们的表现和卡尔一样。看到父母在吵架时，他们身旁的宝宝开始哭泣。卡罗琳想起卡尔哭的样子，她也忍不住哭了。

几年后，在我的餐桌旁，卡罗琳没有流眼泪，但她的痛苦并没有消失。

“15年了，我就是这样生活的，”她摇着头说，“我以为这很正常。我责怪自己。这些年来，我一直认为是自己有问题。我真希望有人更早地告诉我这一切。”当卡罗琳讲完自己的故事，大家的表情非常复杂，

有的满是同情，有的则完全难以置信。尽管大家已经认识卡罗琳很多年了，但她们以前没有听过这个故事。

卡罗琳告诉我们，直到和律师交流之后，她才想到，发生在她身上的事情正是精神虐待——吼骂、恐吓和控制行为。

“卡尔现在怎么样了？”凯瑟琳问。

“好多了。”卡罗琳回答。

她告诉我们，她和卡尔搬出去后不久，生活就开始改变了。卡尔不会突然间就心烦意乱，看起来平静了很多。现在，母子俩一起在接受心理治疗。不过，她以为是自己为卡尔改变了生活，事实上，是卡尔为她改变了生活。卡罗琳有了更多属于自己的时间和陪伴卡尔的时间。她重新发现了自己对绘画和芭蕾舞的热爱，让自己能放慢速度，敞开心扉。她感到更平静、更温和了。卡尔则感受到了母亲的正面力量。他们一起攀岩，一起在新公寓的客厅里练习瑜伽。最后，卡罗琳停掉了卡尔的多动症药物。

虽然卡尔停止服药之初，某些问题行为又出现了，但卡罗琳努力和心理治疗师一起帮助他解决这些问题。渐渐地，卡尔也能控制自己，注意力变得集中起来，学习成绩也慢慢有了提高。过去的伤害，正在一步步地被缓解。

卡罗琳说完故事后，我继续说：“老实说，卡尔经历的正是毒性应激反应。他现在变得这么好是有道理的。因为你所做的正好符合治疗毒性应激反应的方法。第一，减少逆境的剂量；第二，增强养育者作为缓冲器的能力。父母自己的健康是保证孩子健康的一个非常重要的因素。就像乘坐飞机遇到飞行危机时，空姐会提醒你，在给孩子戴上氧气面罩之前，先戴上自己的氧气面罩。这不是开玩笑。如果你应激反应失调，就无法帮助孩子调节。这就是需要我们理解的关键。照顾好自己并不是自私，这恰恰是为孩子做的最正确的事。”

卡罗琳点点头：“我也注意到，我为自己做的事情越多，卡尔处理事情的能力就越强。”

我肯定地说：“当孩子们有了强大的缓冲器时，他们就能拥有超强的复原力。”

“确实是这样。现在，当他见完父亲回来，就会有几天变得心烦意乱。但在和我一起生活后，又会回到正轨上。我真希望自己能早点知道

这些，”卡罗琳摇着头说，“这样，我或许早就从这段婚姻中走出来了。”

“我每天都在我的患者身上看到类似情况。这很难。对你的经历，我也非常同情。”我说，“像你这样的情况，正是我们提倡每个孩子都做筛查的原因。因为对于大多数儿科医生，如果他们看到你这样华丽如封面模特的女士进入诊室，他们一般不会问起家里潜在的逆境。他们可能害怕冒犯你，或者根本想不到这种事会发生在你家。但是，如果童年不良经历筛查是必检项目，他们就能及时发现这一切。”

成年人怎么办

珍妮特是一位经营着一家成功网店的企业家，她在桌子的另一端打断我们：“好吧，我们能先回到现实一分钟吗？对每个孩子进行筛查显然很重要。但如果你已经是成年人，当你还是孩子时就有了童年不良经历，那现在该怎么办？有没有治疗方法？老实说，我现在联想到了我家先生。”

“当然有，”我说，“治疗永远不晚。虽然针对毒性应激反应的干预治疗对成年人的效果可能不如对孩子那么好，但仍然是有效的。或许这听起来很简单，但最重要的是首先认识到问题所在。”

我和大家分享了我的研究。许多应激反应过度的人不知道他们身体里发生了什么，所以他们花大量时间来治疗症状，而不是找问题的根源。一旦人们清楚了正在发生的事情，就朝着康复迈出了第一步。对于有毒性应激反应的人，我推荐改善六个方面：睡眠、运动、营养、冥想、心理健康和人际关系。　先审视自己这六方面的表现，再和医生交谈，就是一个很好的开始。如有必要，可以去看睡眠科、营养科或心理健康科。

童年不良经历问卷得分高的成年人更容易有健康问题，因此，他们必须询问医生是否听说过童年不良经历研究。医生可以帮助你诊断你的童年不良经历问卷得分，以及家族史对你患某些疾病的影响，然后共同制订早期检测和预防计划。好消息是现在有一个领域叫整合医学，致力于整合生物、心理等领域最新的科学研究并从生命整体观出发改善健康[1]。整合医学最酷的就是跨学科，就像我们青少年健康中心的团队护理一样。

有很多不同的方法可以对抗毒性应激反应。如果你讨厌瑜伽和攀岩，那你可以选择跑步或游泳，只要每天做一个小时的运动就非常好。同样，也有许多种心理健康干预措施可以发挥作用，只要它们以缓解创伤为治疗中心即可。理想状态是最大化地改善六方面，因为成年人的大脑不如儿童的可塑性强。你在六方面改善得越多，就越能减少应激激素，减少炎症，增强神经可塑性，延缓细胞老化。

“当然，同时要远离那些加速炎症和细胞老化的物质，比如烟、酒等。”我轻敲酒杯说。

“没有烟酒，人生多无趣啊！我家先生也许会这么说。”珍妮特笑着说。

“好吧！那你告诉他，如果他少喝酒可以让家人更相爱，他大概比较能接受了。”我说。

“这也属于运动范畴吗？”珍妮特问。

我笑了：“当然不是啊。这属于和谐人际关系。”

我继续说：“有时候，很多人都期待出现一颗神奇药丸，但忽略了我们人类有着能治愈我们自己和彼此的强大力量。 看，有研究将儿童的毒性应激反应定义为‘没有缓冲养育者的情况下大脑和身体的长期变化’。所以，想想这对我们成年人的意义。我们因为应激反应损害了彼此的健康，但我们也有能力从生物学上治愈自己和他人。我给你们举个例子，你们中有人在生孩子的时候用过催产素吗？”

大家纷纷点头。

“催产素实际上可以由我们的身体自然产生。身体会在分娩过程中大量释放催产素。它不仅帮助子宫收缩，把婴儿推出体外，也是一种强大的结合激素，拉近宝宝和母亲的关系。所以当你的宝宝出生时，你会觉得一生中从未见过如此美丽的事物，你会为这个小可爱挡子弹。催产素不仅在分娩时释放，在性爱、拥抱、依偎及和谐的人际关系活动中也会释放。它通过抑制大脑和身体的HPA轴来缓冲应激反应[2] 。此外，它还被证明具有抗抑郁作用。可见，我们从生理学上也确实有能力改变我们自己和彼此。我们不需要等着神奇药物出现。我相信现在已经有了一些强大的办法来中断童年不良经历的代际传递。”

“卡罗琳，你觉得你前夫有童年不良经历吗？”凯瑟琳问。

“当然有。”卡罗琳说。

卡罗琳的前夫尼克在康涅狄格州郊区的一个富裕家庭长大。父亲是医生，母亲是受人尊敬的工程师。但是尼克的家庭并不像他从小在电视上看到的那种中产阶级家庭，更像惠特尼·休斯敦和鲍比·布朗的短命婚姻。尼克的爸爸对可卡因和大麻上瘾。在尼克10岁时，父母离婚了。他忍受了一个又一个继母的折磨，每个继母都吸毒成瘾。尼克的父亲作为医生，多年来从没出过重大医疗事故。然而，在家就是另一回事了。尼克的爸爸和继母总是陷入由毒品引发的激烈争吵。尼克描述他爸爸的家时总是用同一个词——疯狂。

“哦，天哪。太可惜了，”我说，“大多数童年不良经历都是代代相传的。如果尼克知道他所经历的是童年不良经历，需要治疗自己失调的应激反应，你能想象，对于你和卡尔，事情会有多不同吗？”

“几乎没人知道这件事，这简直不可思议。我们如何去吸引人们关注，不管他们知道与否？”珍妮特问。

“这就是我想听大家建议的。”我笑着说。

凯瑟琳说：“我认为卡罗琳应该给《时代周刊》打电话，告诉他们，下一个封面故事的题材有了。”

大家开始热烈讨论了起来。那次晚餐对话从每个人对自己童年“正常”的理解，跳到如何通过提高对童年不良经历的认识和教育来改变现状。那是一次成功的晚餐，我看到了童年不良经历的力量，它能让我们围绕某些社交禁忌的话题展开对话。看过统计数据后，我知道我周围很可能有很多人有童年不良经历，但直到那天晚上，我才第一次在湾景区的诊所以外如此坦率而无顾忌地谈论童年不良经历。

我经常半开玩笑地说湾景区和太平洋高地社区之间最大的区别是湾景区的人彼此都知道谁有问题。这并不是因为太平洋高地社区被神奇的力场包围，而是因为他们往往对存在的问题避而不谈。

后来我问卡罗琳，为什么她认为高收入人群有那么多的秘密。她给的答案是：名誉风险太高。

“我们被期望是完美的，我们被认为拥有一切，所以导致隐藏问题的普遍存在。一旦暴露，会严重影响我们的职业生涯。但也因为我们隐藏了这些问题，它们就会一直存在。”

晚餐后，我清楚地看到，这些隐藏的童年不良经历不仅阻碍了有过这些经历的人，也阻碍了青少年健康中心的推广。因为这种隐藏导致人们误解逆境只是贫困社区存在的问题。卡罗琳分享自己故事的勇气让我感动。无论是在个人层面还是在社会层面，童年不良经历和毒性应激反应都会因保密和羞耻而疯狂成长。我们无法治疗人们自己拒绝承认的病。通过童年不良经历筛查，医生们承认了这种问题的存在；通过与朋友和家人坦诚相待，人们可以正视童年不良经历的存在，从而把毒性应激反应作为我们的一部分。

> 毒性应激反应是应激反应中断的结果。这是一种基本的生物学机制问题，而不是金钱问题、邻里问题或性格问题。我们可以从不同的角度看待对方，我们可以将彼此视为具有不同经历的人，而这些经历触发了相同的生理反应。我们可以抛开责备和羞耻，就像对待其他健康问题一样来解决童年不良经历问题。这类问题的本质是一场公共卫生危机，与流感和兹卡病毒一样。

当最后一位客人离开后，我关上了门，在大家刚才围坐的桌旁坐下。我意识到刚刚发生了一件重要的事情。多年来，我一直在湾景区、太平洋高地社区等地当一个不知情的侦探，而今天，我终于明白了我需要做些什么才能在对抗童年不良经历和毒性应激反应的斗争中引发巨大变化。我查过很多城镇的“井”，发现它们不仅比我想象的要深，而且它们都是相关联的。

THE DEEPEST WELL

THE DEEPEST WELL

第四部分

变革

REVOLUTION

第11章
改变认知

童年不良经历是我们所有人共同面对的问题。如果我们能够理解这一点，那就不会犹豫不决，而会团结一致，为打破共同的困境而努力，为每个人寻找有效的解决方案。

那次晚餐似乎为我开启了宣传童年不良经历的好势头。美国儿科学会邀请我在关于毒性应激反应的全美会议上做主题演讲。我甚至被邀请到美国白宫为白宫8个机构的领导做一场简短演讲。受邀的那一刻我简直不敢相信！

我不是唯一一个谈论童年不良经历的人。我听到越来越多的声音呼吁识别和解决毒性应激反应的影响。我访问美国国家儿童健康与人类发展研究所时，所长阿兰·古特马赫（Alan Guttmacher）博士提到他看过我的演讲，并与我分享了他对“研究病源是医学的未来”这一观点的理解。童年不良经历如何影响生理系统突然成了一个热议的话题，甚至在一些从不关心此类话题的圈子里也是。

2016年夏天，当我在一场纽约市的会议上谈论人们是否需要进行童年不良经历筛查时，我确信由科学家、活动家、教育家和政策专家组成的跨领域小组将是用头脑风暴方式探讨“如何实现儿童普及童年不良经历筛查”的最佳阵容。可我刚生完我小儿子格雷不久，我不得不频繁吸奶。所以，当主持人开始最后的讨论时，我正冲向哺乳室吸奶。

我花了快一个小时才终于给小格雷吸好了200毫升的奶，赶紧回现场。当我飞快跑到会议室的后面，一边从椅子之间挤过，一边低声说“不好意思”时，我感觉到了一种奇怪的气氛。我有种不祥的预感，这可能与我有关。我是在讨论的尾声回来的，没听到内容，只注意到结束的语气是紧张的。这时，会议组织者站起来对所有人表示感谢并结束了这场会议。

天哪，我到底错过了什么？

正当我一头雾水地收拾东西，准备去参加会后晚宴时，被珍妮特·帕伊·埃斯皮诺萨（Jeannette Pai Espinosa）拦住了。帕伊脸上带着信任的表情说："别担心，我支持你。"虽然我们从未见过面，但我对帕伊很了解。

帕伊虽然身材娇小，却影响力很大。她在堪萨斯城长大，父亲是韩国移民。她对那些在暴风雨中幸存下来的人充满信心，因此，她比大多数人更懂得如何更好地驾驭世界。帕伊现在是美国国家克立顿基金会的主席，该基金会活跃在美国31个州和哥伦比亚特区，以支持年轻妇女和女孩争取自我权利为宗旨。帕伊之所以来找我，是因为她们基金会接受了一个任务——解决女孩们处境不佳的根本原因。所以，她们把童年不良经历作为工作的重心之一。听说基金会将童年不良经历知识和方法应用在打破贫穷和暴力的代际传递上，取得了不错的成果。帕伊多年目睹童年逆境的现实影响，她是一个可靠的同道中人。

帕伊跳过来与我握手，还直接一把拥抱住我。

"我刚从哺乳室回来。还不知道到底发生了什么事？"我问。

"人们很沮丧！"帕伊摇着头回答说："刚才他们在说，童年不良经历筛查也许是危险的，因为它可能会被用来给贫困家庭的孩子贴上'大脑受损'的标签。这简直是疯了，因为提出这些担忧的人中没有一个人做过童年不良经历筛查。"

"见鬼！"我很生气，"难道他们没听见我说的是发生在所有社区吗？这是关于基础生物学的。"

"确实有很多误解。"我们身后传来一个声音。我转过身来，认出了南希·曼尼克斯（Nancy Mannix）。她是加拿大艾伯塔省一个接受童年不良经历理论的基金会的主席，身穿华丽的奶油色西装，摇晃着深棕色的波波头。当天早些时候，我看到曼尼克斯站起来分享了她将脑科学和童年不良经历筛查介绍给全艾伯塔省的决策者和从业人员的经验。很明显，她不怕惹麻烦。我当时就想要和她取得联系。所以当曼尼克斯走近帕伊和我时，我很激动。

曼尼克斯说："我们在艾伯塔宣传童年不良经历筛查时也遇到了同样的情况。最大的挫折来自那些不懂科学也不做科学的人。"

曼尼克斯和帕伊只用了几分钟，就帮我了解了错过的部分。事实证

明，作为当天会谈总结的一部分，我提出的普及全球性童年不良经历筛查的呼吁一被提出来讨论，就遭到了相当激烈的批评。反对最激烈的是那些觉得我在“医疗化”童年不良经历的社区活动人士，他们花了很长时间试图解决导致不良经历的社会不公平问题。对他们来说，无法接受“生物决定论”。

这些批评之所以刺痛我有几个原因，但主要是因为我整个职业生涯都在与社区活动人士并肩战斗，以改善弱势儿童的健康状况。这正是促使我理解童年不良经历和毒性应激反应的原因。然而，所有这些都被忽视了，我被描绘成给孩子们贴标签的坏人——“这个旧金山来的医生告诉我们，我们的孩子大脑受损了。”我感到困惑和迷茫，就像我第一次看到J姐的传单时一样。

帕伊说：“我也担心孩子们被贴标签。但相信我，并不会发生那样的事。”

帕伊对大规模开展童年不良经历筛查可能会遇到的情况，有着亲身体会。在美国国家克立顿基金会支持下的各种机构中，无论是儿童福利机构、少年司法组织，还是为年轻母亲或曾被拐卖的幸存者服务的组织，帕伊都看到了童年不良经历筛查是如何维护了年轻女性的权益，真正改变了她们的生活面貌，而并没有给她们贴上“大脑受损”的标签。

帕伊给我们讲了一个最近发生的故事。

当时，帕伊陪同18名来自美国不同州的女性前往华盛顿特区，向华盛顿的决策者们普及有关童年不良经历筛查的知识。帕伊说，当她展示这些数据时，有一个坐在她面前的女士低下头开始抽泣。这是第一次有人真的被触动了。她暂停了会议，让大家中场休息，然后走到那个年轻女士面前，坐了下来。

“你没事吧？”她轻轻地问。

女士摇了摇头：“哦，不，不是……我这不是难过。您并没有让我难过。”

帕伊弯了弯腰，表示出很困惑。

年轻女士继续说：“这是快乐的眼泪，纯粹的快乐。”

“为什么是快乐的？”帕伊问。

“因为我现在终于明白了为什么我会这样，为什么我的兄弟姐妹都

是这样，我还明白了我的母亲为什么那样抚养我们。我明白了我可以为我的孩子打破这个循环。我明白了，我不是受害者，而是幸存者。”

帕伊告诉我们，从那天起，这位年轻女士开始阅读所有她能读到的关于童年不良经历和毒性应激反应的资料。虽然她知道这将是一场漫长的征程，但她说：“我明白了我为什么到这种境况，我的家人曾一代又一代陷入这种处境。我需要一段时间来完全处理这些。我知道我可以做出更多更好的选择。不仅仅是为了我，还是为了阻止我的孩子们得8分、9分甚至10分。”这位年轻女士的童年不良经历问卷得了10分，她的过去是多么不幸啊。

多年来，美国国家克立顿基金会发现，童年不良经历问卷得分是女性争取自我权益最大的帮助之一。一旦女性掌握了这些信息，她们就能够以不同的方式看待她们的生活，不再觉得自己应该受到责备，不再觉得自己是愚蠢的，也不再觉得都是自己有问题。一旦她们明白过去发生的事情会影响现在的感受、自我认知和治愈过程的变化，她们会明白她们的身体经历了对人生中异常情况的正常反应。很多时候，她们会打电话给兄弟姐妹：“就是这样，这就是我们身上发生的事情！”

加拿大家庭健康计划

曼尼克斯则分享了她在加拿大的经历。她针对有关过度“医疗化”的批评展开分析。她说，一些人之所以对“毒性应激反应是一个生理机制问题”的观点持反对态度，是因为他们认为童年不良经历及其影响只是普通的人类学或文化问题，而与医疗诊断无关。为什么不把学习问题留给老师，把行为问题留给心理治疗师呢？他们担心这是“神经科学的过度依赖”。

曼尼克斯在艾伯塔省的经历使她成为毒性应激反应科学和童年不良经历筛查常规化的忠实拥护者。2005年，在试图了解儿童创伤在成瘾治疗中的作用时，她偶然发现了费利蒂和安达的研究成果。大约在同一时间，曼尼克斯还了解到哈佛大学儿童发展中心的相关工作，使她进一步了解了使用童年不良经历评估毒性应激反应的科学依据。当时，曼尼克斯的工作主要是关于儿童发展、心理健康和成瘾这几个领域的。因此，当她第一次读到童年不良经历研究时，她对自己所热爱的几个领域之间的深层次联系有了一种更深的理解。

当时，曼尼克斯和她的团队观察到，大多数成瘾治疗的基础建立在临床工作应该关注患者未来的理论之上。这就意味着，临床医生不想花太多时间关注患者的过去。各家的干预措施各不相同，完全基于医生的个人诊断。在这种情况下，原本应该帮助患者康复的医学系统却支离破碎。曼尼克斯回忆起一个17岁的女孩，她患有进食障碍和可卡因成瘾，并在性行为上表现异常。这些行为症状可能来自同一个问题根源，但没人重视。因此，她被送去戒毒所治疗可卡因成瘾问题，又被送去一家诊所治疗进食障碍，同时由另一个医生负责治疗她的性行为问题。没有人意识到，这个女孩在童年时期经历的严重逆境可能才是根源，所以之前没有任何一种干预措施是特别有效的。曼尼克斯和她的团队改变了这一切。

他们一开始召集了一些治疗成瘾的医生，来和患者一起讨论医疗系统如何更好地为患者服务。其中一些医生能接受，而另一些医生则强烈反对。反对者坚称他们才是专家，已经为患者提供了很好的治疗，而这些患者的情况是根本没法治好的。

由此，曼尼克斯以把童年不良经历科学带到艾伯塔为自己的使命。她在红鹿镇举行了名为“催化会议”的首次会议，邀请了临床医生、学者、政策制定者和教育专家。她还邀请了毒性应激反应领域的顶尖专家来会议上分享最新的科学，并用一个简单易懂的故事直观地向众人解释早期逆境对大脑发育的影响。这次会议启动了一项长期战略，让政策制定者、实践者与科学家一起来了解关于童年不良经历的新兴科学。

作为战略进程的一部分，卡尔加里大学的研究人员从初级保健诊所招募了超过4000名患者，研究关于童年不良经历和健康状况的问题。与费利蒂的童年不良经历研究一样，所招募患者中83%是白种人，82%受过大学教育。研究人员发现，最终结果与费利蒂和安达的研究结论仅相差几个百分点。这表明，艾伯塔省受童年不良经历的影响和其他地方一样[1]。同样，童年不良经历高分患者表现出更高的抑郁和焦虑风险，同时哮喘、自身免疫疾病、食物过敏、心脏病、慢性阻塞性肺病、偏头痛、纤维肌痛、反流病、慢性支气管炎、胃溃疡等疾病的患病风险也更高，而且随着研究的深入，疾病的种类还在继续增加[2]。

人们惊讶地看到童年不良经历的深远影响，以前在大多数的社区中童年不良经历是不被承认的。在经历了震惊之后，他们聚在一起寻找解决办法。医生开始定期在门诊和住院患者中筛查童年不良经历，政策制定者则与接受资助的机构签订关于脑科学研究的合同。曼尼克斯推动的

艾伯塔家庭健康计划在加拿大取得了成功。该计划将有关童年不良经历和健康从“我们知道”变成了正在实践的“我们在做”。因此，当天曼尼克斯一直在反驳“过度依赖神经科学”的偏见，渴望推广科学和常规的童年不良经历筛查，希望得到更多的支持来提供更好的护理。

帕伊、曼尼克斯和我来自不同的起点，但最后到达了同一个终点。和她们站在一起，我更真切地感受到了肩上的责任。

应对创伤的资源

但这一天争论不休的谈话，证明了另一种阻力的存在。虽然我已经表达了我的观点，初级保健诊所是进行童年不良经历筛查的理想场所。然而现实中有很多孩子被送到我的诊所，要求检测是否患有多动症，并希望进行药物治疗。可见不仅医生需要知道童年不良经历，还应向家长普及相关知识。比如，有一个妈妈就特别想知道，学校如果进行童年不良经历筛查，是否可能被他人用来给贫困家庭儿童贴上标签，并进一步羞辱他们。

每当我有关于童年不良经历和教育问题的疑惑时，我会向同为医生的童年不良经历研究开拓者——帕梅拉·坎托（Pamela Canter）博士求助。坎托博士的“为儿童转变”项目肩负起了将童年不良经历和毒性应激反应科学带入学校的职责。

这个项目进行了十多年，但坎托博士与患有童年不良经历的孩子们接触的时间比这要长得多。作为一名训练有素的精神科医生，她专攻儿童心理健康，并致力治疗暴露在创伤中的儿童。坎托博士独创了罗宾汉训练法，然后作为康奈尔医学院的一员在曼哈顿上东区和南布朗克斯区实践这一方法。她通过在两个社区的工作发现的共性问题是，患者们深受童年不良经历的影响。这些年来，她越来越多地参与童年不良经历的研究和宣传，并将重点放在创伤造成的发育障碍上。

2001年9月11日，当美国遭受严重创伤事件时，纽约市教育局向坎托博士求助。坎托博士参与主持了纽约市教育局委托的一项研究，调查“9·11”事件对纽约市公立学校儿童的创伤性影响。她与哥伦比亚大学梅尔曼公共卫生学院的研究人员合作，一起从心理健康角度对城市公共教育系统进行了当时规模最大的流行病学研究。这项研究的假设是：离“双子塔”最近的学校里的孩子们受到的影响最大，最需要帮助。

这些数据以地图的形式展示在一张张巨大的描图纸上，研究小组通过它观察创伤症状与不同社区之间的关系。当他们把图纸一张张地放在一起时，发现数据显示的结果与他们的假设完全不同。创伤症状严重的社区并未集中在“双子塔”附近，因为这些地区大部分是富裕社区。相反，创伤症状的最大群体对应着地图上的最贫困社区区域。而且，受影响最严重的社区，也是资源最少的社区。

坎托博士对这些数据的反应是走进地图上显示的受影响严重的校园，与那里的儿童见面。她到达的第一个地方是华盛顿高地的一所小学，它位于哈林区边界的一个社区里。

当坎托博士进入学校时，她注意到大楼的走廊非常暗。当时，有一位母亲站在那里紧握着女儿的手。这里没有一点教育场所的样子，相反，有一种恐怖和混乱的感觉，就好像没有人管一样。大厅里挤满了奔跑和叫喊的孩子。还有一群超过学龄的孩子在走廊里打架，坎托博士第一次看到时感到吃惊，但随着她走访越来越多的学校，她才知道这样的学校里有很多这样延迟毕业的孩子。他们大多在12～14岁。这些大孩子们就在幼儿园教室旁的走廊里打架，她不禁会想起幼儿园孩子们每天在走廊穿行的感受。

当坎托博士最终到达教室时，她看到，孩子们在折纸飞机，有的则在肆意玩闹，老师似乎完全无法管理学生或控制周围发生的事情。这里根本就没有“学习”这件事。

坎托博士带着研究小组走访了多所学校，每所学校都进行了数小时的访谈。其中有一个孩子的情况最能代表他们的研究结论。那是一个来自哈林区的5岁男孩，被要求画一张他对“9·11”事件的感受图。当他把图交给坎托博士时，博士首先寻找的是她预期的两座标志性的冒烟的塔，但在图上这只是远景，更醒目的近景则是两个孩子互相用枪指着对方。

这张图清楚地表明，对于表现出明显创伤迹象的孩子来说，“9·11”事件只是一个象征，只是地平线上的两缕烟。可见这些创伤症状并不来源于“9·11”事件，而是来源于他们日常生活中。比如，早上步行穿过一个不安全的社区上学，并整天在学校里感到不安全。这是一种长期的应激，意味着贫困社区的孩子们生活在一种持续紧张的状态中。

坎托博士意识到了一个关键问题。靠近“双子塔”的社区，配备了更

多的资源，这个地区的成年人更能起到有效的缓冲作用，使孩子们的应激远离毒性应激反应区域，进入可适应的范围。作为缓冲的可以是老师、祖父母，也可以是教练，离“双子塔”更近的孩子们有更多缓冲资源，可以帮助他们在急性创伤时刻稳定下来。

坎托博士通过这项研究发现，贫困会减少可用的资源。贫困儿童不仅遭受着更大的创伤发生率，而且更容易产生毒性应激反应，这些正是他们在学校无法很好成长和学习的原因。为此，坎托博士放弃了自己的行医生涯，投身寻找帮助弱势儿童的解决方案。

当坎托博士第一次踏上华盛顿高地小学时，她的直接反应是强烈的愤怒。作为一名精神科医生，她发现有创伤症状的并不止一两个孩子，而是整个学校的所有孩子。当人们听到“心理创伤”这个词时，常常认为这只是和10%～15%的一小部分儿童有关。坎托博士曾经也这么认为。在访问了许多学校之后，她才认识到，虽然可能只有一小部分儿童需要个性化的心理健康服务，但有更多的孩子需要知识教育以外的东西。

缓解创伤对学习力的影响

“9·11”事件后，美国意识到，虽然大多数学校认可了调动资源应对急性心理创伤的重要性，但这些资源并不能应对日常生活中的慢性逆境对学习的影响。我们还有很多事情要做。首先，要向人们普及逆境与学习之间的联系。坎托博士和她的团队在研究中发现，对于许多教育工作者来说，心理创伤并不总是能够靠直觉判断出来。其次，必须找到学校可以实施的干预措施，以帮助受到毒性应激反应影响的儿童改善他们的学习状况。这可不是一项简单的任务。

作为一名医生，坎托博士试图通过有关逆境的神经生物学方法来解决这个问题。孩子要在学校集中注意力学习，就需要调动自己的前额皮质，让杏仁核警报保持关闭。所以，安全性和稳定性应是解决方案的关键。但是，当孩子们把来自家庭和社区的紧张带到教室里，同时影响老师和同学们时，如何能让教室变得安全和稳定呢？坎托博士及团队知道，对于他们服务的许多孩子来说，作为警报的杏仁核总是处于高度警戒状态，皮质醇恒温器过热。一个良好的养育者是毒性应激反应的天然解毒剂，能够缓解孩子的应激反应，但社会弱势群体的孩子长期处于缺乏“解毒剂”的状态。

坎托博士实施了一个名为“转变计划”的策略，利用科学知识来指导学校的实践。他们让心理健康专家和社会工作者常驻学校，建立起让家庭也能很容易融入的支持系统。“转变计划”先着力于培训学校中的每一个成年人，从领导到指导人员，再到每一位老师，因为逆境的心理创伤影响遍布整个学校。一个有注意力障碍和行为问题的孩子会扰乱一节课，但是，假如同时有30个这样的孩子存在，那将会触发一种火药盒效应，导致学校里的每个人都无法好好学习。

对许多学校来说，最大的挑战之一是纪律，即如何平衡学校的安全与每个孩子的需要。传统的学校纪律模式是惩罚性的。比如，违反学校纪律就会被停课或开除，这意味着，很多孩子就失去了宝贵的课堂时间。

“转变计划”旨在探索从生物学角度与学生合作，而不是与之对抗的方法。先解决应激反应失调的问题，然后处理现实的问题。 先为学生提供一个更好的选择来应对应激，如退到一个安静的空间或用一个小动作提示学生数到10，然后深呼吸。

坎托博士的做法，对学校文化产生了深远的影响。从2011年到2014年，在参与“转变计划”的学校中，停课人数减少了一半。对课堂气氛、教学生产力和参与度的测评值上升了20%以上，恶性事件则下降了42%。坎托博士和她的团队转向了更多城市，将“转变计划”从纽约市推广到华盛顿特区，然后再扩大到纽瓦克。

尽管如此，坎托博士及其研究人员仍然发现自己是在一种特别令人沮丧的挑战中努力。所有的科学推论都表明，他们所带来的积极结果理应让孩子们提高学习成绩。但事实是，尽管“转变计划”改变了学校的氛围和文化，但孩子们的成绩还是老样子。研究团队绞尽脑汁寻找可能忽略的部分。他们采访了学校领导，查看了学校的数据，参加了教育会议，以及向更多的教育专家请教。

从坎托博士的角度来看，这一突破最终会随着他们转变看待解决方案的方式而实现。她发现，教育工作者时常提出某种实践方法作为解决问题的方法。坎托博士在教育界待了15年，她觉得自己应该找到了重点。问责和评估是重点，期望是重点，每一个教室里的老师也是重点。

然而，她突然想到，在以往的医学训练中，她没有学过怎么去问，什么才是重点。她问自己：“我们看到的症状是什么原因造成的？”通常答案要复杂得多。她意识到，必须在全面了解问题的基础上，实施干预

措施。对于孩子们来说，在一所他们觉得身体和情感安全的学校里学习非常重要。这项已经做到了。但对孩子们来说，培养他们做好学习准备也非常重要，因为长期遭受逆境影响了他们为学习做准备的能力。要改变这一点，我们还得做更多。

学习力的基础

许多学校都接受这样的观点：在培养学生走向成功方面，培养学生的复原力和毅力与教给他们数学和科学知识一样重要。因此，教育也需要教会孩子们如何掌握复原力和毅力这些品质。坎托博士和她的团队则更进一步，他们从发育神经学的角度分析，在培养孩子们的毅力和复原力之前，需要先让孩子们具备基本的健康依恋、应激管理能力和自我调节能力。比如，利伯曼医生和伦施勒医生重点去做的就是帮助母亲沙琳与女儿妮亚修复亲子依恋关系。

对于人类来说，健康的依恋关系从出生时就开始发展了，最终成为我们学会相互信任和联系的社交基础。但对于许多在贫困家庭长大的儿童来说，在经济困难和不安全的家庭氛围下，健康依恋关系和稳定的养育关系则很难形成。无论是因为混乱暴力、经济的沉重负担，还是由于酒精和精神疾病的影响，这些家庭在为孩子提供安全和保障方面往往存在巨大的问题。

坎托博士意识到，他们创建的模型的基础是许多学生以前没有机会接触的内容，所以这模型只是部分有效。他们发现，要想获得教育的成功，不仅要提供正确的成分，还要把握正确的时间、序列和剂量，就像蝌蚪实验一样。

因此，“转变计划”提出了一个名为“学习积木”的框架。该框架致力于培养儿童健康依恋、应激管理和自我调节的基本技能，然后，再逐步培养其他的学习技能。这一顺序是符合学习者的生理特点的。这种转变策略建立在数十年神经科学研究的基础上。

> 研究告诉我们，仅仅为孩子们营造丰富的环境来改善他们的学习是不够的，还必须通过健康依恋、应激管理和自我调节来“刹车”，也就是让杏仁核能有效抑制认知功能。这样，才可能有效提高那些生活在逆境中的孩子们的成绩。

随着实践的深入，在布朗克斯区参与“转变计划”的学校里，孩子们

的数学和语言艺术的成绩开始出现上升，超过了该区其他学校的成绩。

“转变计划”不但没有标签化和侮辱有童年不良经历的孩子，反而用一种方法确定了学生在发展轨道上的位置，并利用毒性应激反应的科学帮助孩子回到正轨。知道孩子的发展是否因为童年不良经历而受阻，这对于确定下一步从哪里开始帮助他们非常重要。

坎托博士的实验研究结果与我所知的有关毒性应激反应的结果完全一致。我想到了湾景区的孩子们，他们的学习和行为问题也很严重。如此看来，童年不良经历不仅是美国公共卫生危机的根源，也是美国公共教育危机的根源。

很明显，童年不良经历问题是一个健康问题，其根源是医疗问题，但影响则远远超出了生物学范畴。毒性应激反应会影响我们的学习方式，甚至与父母的关系、生活或工作中的反应。它不仅会影响我们的孩子，也会影响我们未来的收入，以及我们的自我认知。它从我们大脑中一个脑细胞与另一个脑细胞的连接开始，最终影响整个社会的所有细胞，从家庭到学校，从职场到监狱。

南希·曼尼克斯、珍妮特·帕伊·埃斯皮诺萨和帕姆拉·坎托将这一新的理解融入各自的工作中，为其所服务的社区创造了突破。尽管有人反对和诽谤，这些女性仍然在坚持，她们缓慢而坚定地扩大着“认识童年不良经历”运动的规模。

我暗下决心要和她们保持密切联系，从她们身上学习，并尽我所能地支持和鼓励她们。看到这项运动在儿科领域产生越来越大的影响，并逐步成为真正的公共卫生运动，我感到很欣慰。尽管如此，我还是有一点担心。会议上的谈话还是偏离了正轨，我想知道为什么会出现这种憎恶？

人人受影响

几周后，我去参加另一个我不能错过的会议——精准公共卫生峰会。会议由美国白宫和盖茨基金会共同主办，在加州大学旧金山分校举行。这让我不用跑太远的路。我将小格雷交给丈夫，然后走出家门。这时，我发现自己对这次会议非常期待，比我对最近记忆中所有其他会议的期待都要多。这次，我不需要上台演讲，这感觉有点儿奢侈——我可以坐下来好好吸收所有令人兴奋的新研究和数据。

精准公共卫生峰会的目的是，让大家聚在一起，讨论如何将精准医疗应用于公共卫生领域，让儿童在生命的前一千天里能公平竞争。这几乎就是我的关注范畴。讨论涉及面极广，但贯穿始终的一个主题就是在科学家与其合作社区之间建立伙伴关系的重要性。代表社区的演讲者之一是珍妮·约翰逊（Jenee Johnson），她是旧金山黑人婴儿健康计划的主任。

黑人婴儿健康计划的使命是改善非裔美国人社区的母婴健康。这与我有重叠。在湾景区诊所开张之前，珍妮就曾邀我主持过一次关于婴儿健康问题的讲课。多年后，我很高兴地再次看到了黑人婴儿健康计划在峰会上的出色表现。

作为一个非常熟悉科学和社会双重领域的人，很快我就注意到，一种紧绷感在我面前展开。坐在珍妮身旁的研究人员和统计学家在讨论生物标记和数据，以及数据收集和隐私的困难。但珍妮热情地谈到了她工作中接触的母亲和婴儿，以及社区贫困和社会逆境的现实。当她谈到对黑人妇女的尊重时，一边拍手一边强调“尊重！尊重！尊重”，而且语调越来越高地强调每一个音节。对科学家来说，数据就是人。然而，对于一个为弱势家庭服务的人来说，数据分散了人们对真实经验的注意力。

当珍妮开始演讲时，声音中的情感让300多位科学家感到了自身的渺小。珍妮说，一天晚上，一位母亲带着她所有的财产——一个手提箱和她的宝宝出现在自己的办公室，因为她没有地方过夜。当珍妮谈到科学无法帮助她工作中遇到的那些人，她的声音因痛苦和愤怒而变了音调。

“什么血清能够帮助社区团结在一起而不被拆散呢？我的家人现在正从远在70公里外的安提俄克回到我的办公室。血清是什么？马丁·路德·金博士告诉我们，让我们在同一个饮水机里接水喝，并不需要美国付出任何代价；让我坐在公共汽车的前面也不需要美国付出任何代价。但要确保教育平等、工作平等、住房平等，就需要美国付出一定的代价。所以，今天我们聚在这里，这是一个美丽的聚会。但也许我们忽略了一群人。为了控制应激，我的患者来到我的办公室。但我没有血清、没有药，无法帮助他们。我们一直在谈论‘应激，应激，应激’，但真正受到应激的人，他们并不在这里！”

听众沉默了一会儿。在那一小段时间里，一股矛盾的情绪涌上我心头。我感受得到珍妮因会议缺乏对逆境的讨论而愤怒，她为那位无处可

去的年轻母亲而心碎。我同意她所说的大部分内容，但她说受应激影响的人不在这里，这种说法是错误的。那一瞬间，我丈夫的脸从我的脑海中闪过。他的表情因惊慌而绷紧，下巴紧咬着。他看起来有点紧张，我以前从未见过他这样。

> 那是2014年，小格雷出生之前我们在内华达州的塔霍湖旅游那次。当时，孩子们在餐馆等着叫号。我在从洗手间回桌的拐角处，瞥见我丈夫阿诺的表情令我惊讶。我把现场的每一处细节都观察得一清二楚，现在想起来就像是慢镜头回放。阿诺的身体绷得紧紧的，像一张拉开到极致蓄势待发的弓。他的拳头紧握又松开，前臂上青筋毕露。而一旁我们的儿子们——3个吵闹的黑人男孩正在休息区前面的长椅上打闹玩耍。金斯顿当时才两岁，他正试图把我的双胞胎儿子——彼得罗斯和保罗斯从板凳上推下来。他们笑着推搡着，3个小孩闹成一团。顺着阿诺的视线望过去，我看到两个身材魁梧的白人。他们剃着光头，穿着钢制鞋头的靴子，脖子上有着深灰色和蓝色交叠的文身。他们正怒视着我的儿子们。我立刻意识到，阿诺此刻正处于战斗准备状态。就在这时，女服务员叫了我们的名字，给我们安排了餐桌，也让我们离开了那两名白人男性。

在我丈夫发现那些男人正盯着孩子们看的那一刻，他已经做好了打架的准备。我想有两个原因让他如此表现。一个原因是，作为黑人孩子的父亲，阿诺有额外的应激意识。当你作为有色人种在美国生活时，你会面临更多的威胁和应激。

另一个让我印象深刻且希望和珍妮分享的原因是，我的丈夫阿诺不仅是白人，还是一位成功的首席执行官。他是那种典型的美国成功人士。我们的双胞胎儿子是收养的，他们的肤色比我还深，我们亲生的孩子金斯顿的肤色是奶油焦糖色。毫无疑问，那两个对我们孩子不满的白人男性并不知道阿诺是这3个孩子的父亲。但在那一刻，阿诺只是一位孩子受到威胁的父亲。我看到的是一个生物学和社会学碰撞的典型案例。应激反应机制是每个人身上都存在的生物机制。威胁等于反应，不管威胁以什么形式出现，生物机制的反应都会被触发。

我觉得，珍妮没有看到的是，虽然我的孩子和她的孩子可能由于种族而有相关应激反应被触发的经历，但住在阿巴拉契亚地区的贫困白人孩子也同样会有。这样想吧：我们都生活在一个森林中，森林里存在着不同种类的熊。有的熊叫“种族”，有的熊叫“贫穷”，有的熊则叫“暴力”。不管你遇到了哪种熊，都会触发你的应激系统。不幸的是，很多

住在森林里的人也许同时面对着“贫穷”“种族”和“暴力”三种熊。对他们来说，那是一面又一面的墙。但是，还有的熊也可能叫“父母有精神疾病”“父母离异”或“父母药物上瘾”。有些人可能一辈子都遇不到“贫穷”“种族”和“暴力”的熊，却深受“父母有精神疾病”“父母离异”或“父母药物上瘾”等熊的困扰。这就是为什么我不认同珍妮最后一部分陈述。因为受到童年不良经历和毒性应激反应影响的并不只是黑人，也有白人，也有在现场的人。

> 这就是为什么我们需要收集更多数据，因为要达到公共卫生规模的解决方案，就要求我们识别和测量每个人的毒性应激反应，而不仅仅是一部分人。我们不会只针对一个社区来解决问题。

当我坐在下面听珍妮演讲时，我身上的某些东西发生了变化。好像有人拨动了开关。就是这个！这正是我所遇到的反对意见的根源。现在，焦虑和痛苦深深刻在珍妮的脸上。她似乎在说：“这一切对解决我所在社区的痛苦有什么作用？”这种情绪是完全可以理解的，也正是这种情绪促使我们在未来的几年里继续努力。

我激动得站起来。房间里安静到我根本不需要麦克风。我开口说话时，能听到自己的声音在发抖。我虽然在对珍妮和现场的人说话，但感觉更像是在峡谷边呐喊，我希望回声能传播到更远的地方。

“我们所有人之所以来到这里，就是因为我们正在努力为整个人类群体提出解决方案。其中一部分也许与心理健康服务的资金有关。这样那些精神障碍患者的父母就可以得到足够好的照顾，保住一份工作，并把孩子留在家里。我相信，当我们把逆境和每天看到的人联系起来时，仅仅有故事是不够的。我们还需要把故事与科学数据联系起来。”

我提高了声音，听到自己的爆破音变得越来越清脆，开口音则开阔大气，甚至露出了我儿时的帕托瓦语口音。泪水涌出眼眶，顺着我的脸颊流了下来。

“黑人和白人用一样的饮水机喝水，美国确实不需要付出多大的代价。可是，我们要让大家看到，如果我们继续用不同的饮水机喝水，美国政府就得在心血管疾病和癌症治疗，以及提供住房和教育上多投入无数的钱！”

房间里爆发出热烈的掌声。

“我们要清楚，无论他们是住在阿巴拉契亚，还是在中部美洲或肯塔基州，只要人们觉得生活很艰难，我们就必须为他们找到解决方法。不管是那个带着行李箱求助的黑人母亲，还是其他有着毒性应激反应经历的白人。我们正在进行一场针对逆境给儿童大脑和身体造成不良影响的斗争。我相信，只要我们大家一起努力，我们会看到光芒，我们可以拯救每一个人！”

我坐下来，激动得发抖。大约10年前，当克拉克医生把费利蒂和安达的论文交给我时，我就已经能够把这些碎片拼凑起来，并意识到我的患者身上到底发生了什么。而这一刻，我的心依然如此澎湃，我意识到我刚刚有了第二次顿悟。为什么人们对童年不良经历的研究如此抗拒？因为把它深入到细胞水平、生物机制水平时，就与我们每个人都有关。当逆境来临时，我们都会受到影响，也都需要帮助，这是很多人不想承认的。有些人想袖手旁观，假装这只是一个关于穷人的问题。有些人则认为这是切身之事，他们虽然说着“这是在扼杀我们的社区”，但潜台词是“这对我们的伤害比你们更重”。

在美国农村白人社区，毒性应激反应往往是失业和吸毒的后果。在移民社区，毒性应激反应往往是遭受社会歧视和害怕亲人被遣返的后果。在非裔美国人社区，毒性应激反应是种族问题和暴力问题的后果。在美国的土著社区，毒性应激反应则是失去土地和文化被毁灭的后果。每个人都在说着同样的话：“我正经历苦痛。”

被困在自己的痛苦中很容易，因为这是影响你的最大因素。但也正是这种心理，在杀死所有人。它以“我们和他们有区别”的观点来界定问题，从而导致问题长期存在。要么我们领先，要么他们领先。这会很快导致一场争夺资源的斗争，这场斗争使解决同一个问题的共同努力分崩离析。

我试图与珍妮及与会众人沟通的是，人类的本能正是我们需要科学的原因。这就是为什么我们需要研究员、数据处理者和科学家。因为科学告诉我们，不是“我们反对他们”，而是我们都有一个共同的敌人，那就是童年逆境。

那个带着行李箱和孩子无家可归的黑人妈妈，与宾夕法尼亚州的白人家庭中的景象没什么不同，那里的一个父亲5年来都没有工作，因为他所在的工厂倒闭了；还有那些在某些战争频发地区的家庭……童年不良经历问题是所有人都可能面对的问题。如果我们能够理解这一点，那

就不会犹豫不决，而会团结一致，为打破共同的困境而努力，为每个人寻找有效的解决方案。

就像我爸爸以前在牙买加时说的那句话：“涨潮了，把所有的小船都拖上来吧，妈妈。”

第12章
改变方式

我们无法抹去孩子的经历，也不能给他制造万能保护膜，但我们可以利用生物学疗法来减轻影响。与毒性应激反应的影响相比，我们所做的仍然太少。如果能有更好的诊断方法，有更好的治疗方法呢？

下午1点，当我大步走进诊所时，我刚啃完午餐的最后几口。我原以为在下一个患者出现前，我还有几分钟的休息时间，但当我经过接待处时，护士马克把我叫住了。

“您的第一个患者已经在诊室等您了。”他一边递上一份患者上次就诊记录及患者为今天的预约所填的新文件，一边说，“他们来得很早，所以我让他们在蝴蝶房里等您。”

“明白了。”我边回答，边跑向医生办公室，迅速套上白大褂，拿起听诊器。

我禁不住微笑，湾景区诊所已经开业10年了。我无法想象，2017年了，我还在这里。我没想到湾景区诊所会激发青少年健康中心的创建，也没想到诊所和青少年健康中心会在一起并肩工作。不仅要对每个孩子进行童年不良经历筛查并提供全面的护理，还要与世界各地的医生分享我们的应对策略、治疗模型和临床见解。时间流逝，唯一不变的就是我们这里员工们的敬业和关怀。护士马克来后，接管了诊所的日常管理工作。尽管我是创始医生，我也要听他的安排。

老患者的新问题

几分钟后，我走进蝴蝶房，这个房间因墙壁上遍布数百只小蝴蝶贴花而得名。在湾景区诊所于2013年搬进青少年健康中心大楼时，工作人

员竭尽全力，确保我们的新空间与旧空间一样热情友好。每个房间都装饰了几十个墙壁贴花，每个房间都有不同的动物主题：丛林房、恐龙房、狩猎房、海底世界房和农场主题房等。其中，蝴蝶房绝对是我的最爱——大多数的蝴蝶都是贴在墙上的平面贴纸，但在洗手池上方的角落贴了一些立体蝴蝶贴纸，它们粉红色和紫色的翅膀从水池台上立起来，展翅欲飞。

16岁的患者正坐在蝴蝶房的检查台上，眼睛盯着他的手机。他忙着发短信、录视频、聊天……做着同龄孩子会用手机做的一切。他的母亲坐在洗手池旁的椅子上，手里拿着一张小纸条和一些手写的笔记。

“嘿，你们好。”我打着招呼。

年轻的患者抬起头来给了我一个甜蜜的微笑。他很苗条，肌肉发达，上唇几乎没有胡须，穿着刚熨好的卡其色长裤和一件打褶的白衬衫，留着我从未见过的蓬头刘海。

他的回答是青少年交流的典型简短方式：“嘿！”

我笑了笑，心里梳理着那份再熟悉不过的清单：“语言发展是否正常？要不要检查？”

我坐在电脑前查看了他最新的病历资料——童年不良经历问卷得分为7、毒性应激反应的典型症状、几年的成功干预史及最近做过的所有筛查。

大约一年前，他最后一次来的时候，身体和精神都很好。哮喘和湿疹得到了控制，在学校表现很好，甚至开始和一个女孩恋爱。儿时的大笑和童音已经被微笑和男中音所取代。青春期激素正在他体内涌动着。

他就是迭戈，已经长大了。

当我转头看向他的母亲罗莎，却从她脸上看到一种担心。她眉头紧锁，脸上混合着忧虑和希望。肯定发生了什么事。

是时候调整一下了。

还记得迭戈第一次来到诊所时的样子吗？那个身材和年龄严重不匹配的小男孩。在我们的努力下，迭戈的童年不良经历问题被一个个解决：哮喘和湿疹被控制住了；虽然并没有完全弥补他已错过的发育，但也恢复了正常的发育速度；他和母亲理解了毒性应激反应的原理，学会

了应对童年逆境的方法。作为迭戈的医生，我们共同为每一次进步而奋斗。

所以，当我问迭戈出了什么事，他知道我真正的意思是："如果有什么触发了你的应激反应，我们必须尽早开始干预。有什么事需要我们帮忙吗？"

迭戈深吸了一口气，抬头看着我。"嗯……我不知道。"他咕哝着，然后看着他的妈妈。

"医生，"罗莎开始抚平皱巴巴的纸，"他需要你的帮助。他看起来很沮丧。他逃课，成绩下滑到了D和F。我知道我儿子正在挣扎。他需要帮助。"

我看着迭戈："是这样吗？"

他羞怯地点点头。我让罗莎离开去候诊室，然后把自己的凳子推到迭戈身边，开始和他友好地交流："你愿意告诉我，到底发生了什么事吗？"

迭戈羞涩地讲述了一切。原来，他的女朋友也有和迭戈类似的童年问题，她经历了一些家庭纠纷。这对他俩的关系造成了影响。对她来说，一切似乎都只分为好和坏，没有中间。某件事物要么是她生命中最美好的东西，可以将她拯救出深渊，要么就是最可怕的东西，根本没有缓和的余地。在迭戈刚和她谈恋爱不久，发现她会自残。而女朋友却不觉得这是一件多大的事，只是她觉得承受不了的时候就会去做而已。但迭戈接受不了，他想保护她，远离她的家人和那些纠纷，想去照顾她。因此，迭戈每天放学后都会去她家陪她，但他发现这个家庭的确有问题。而且这个家庭把迭戈带回了一个熟悉的黑暗地方。

其实，迭戈在青春期之前也经历过自杀。在迭戈8岁的一天晚上，他的父亲喝醉后打他的母亲。由于害怕，迭戈拨打了报警电话，警察逮捕了他的父亲。而因为没有美国的身份证件，他的父亲被遣返墨西哥。

迭戈对这一切感到非常内疚。他只是想保护母亲，却让父亲被赶走了。这是他们家一直最害怕发生的事。家里一下变得更困难了。迭戈的母亲找了另一份工作来维持生计，但这远远不够。为了省钱，母亲带着迭戈和女儿搬进一个小公寓，但他们还是时常会缺衣少食。迭戈非常想念父亲，他努力和父亲保持密切的联系。迭戈定期给父亲写信，尽可能多地给父亲打电话。在每封信和电话中，问题都是一样的：您什么时候

回来？

但不久后，父亲还是失去了音讯。迭戈担心父亲是不是因为报警而生他的气。他也想知道，父亲是不是在墨西哥有了一个新家庭，不再关心他了。几个月后，母亲从她的一个表亲那里得到了消息：迭戈的父亲在参与抵抗墨西哥贩毒集团后失踪了。大家明白，他父亲大概已经凶多吉少。

听到这个消息后不久，罗莎接到了旧金山儿童危机应对小组的电话。迭戈爬上了校舍的屋顶，站在边缘，哭得很厉害，全身发抖，并说自己不想活了。他站在离边缘不到半米的地方哭着待了一个多小时。最后，儿童危机工作人员终于把迭戈劝了下来，把他带回到安全的地方。

之后，母亲很快把迭戈带到了诊所，我们让他在一个他熟悉且信任的临床医生那里重新接受治疗。对于迭戈来说，这些黑暗时期是很难应付的。但随着时间的推移，他也学会了越来越多的办法来缓解症状。

几年后，迭戈12岁时发生了一次最严重的哮喘发作。当时，母亲罗莎为了维持生计把家搬到了一套破旧的旧公寓里。一天晚上，厨房里发生了一场火灾。所以，我猜想迭戈的哮喘发作是火灾的烟雾造成的。但是在他的后续复诊中，我们发现，尽管开给他的药物剂量很高，迭戈的症状仍然没有缓解。我进一步了解，才知道火灾时，罗莎早就把迭戈和孩子们带出了公寓。但那场火灾让他们无家可归，全家人流浪街头，已经3天没有吃饭了。迭戈觉得自己是家里的男人，希望自己能保护母亲和妹妹，甚至养她们。但无论他多么坚强，多么想要养家糊口，当时他只有12岁，他很害怕。流浪街头的生活激发了他的哮喘。后来，在社工们为这个家庭找到了紧急住所之后，迭戈的哮喘才有所好转。

所以当迭戈告诉我有关他女朋友的事后，我为他生活中又出现了新的悲伤和痛苦而感到心疼，但我也相信，我们可以帮助他渡过难关。我们已经知道什么对他最有用。罗莎也学会了如何观察儿子的变化。而迭戈也知道，当他感觉糟糕时，我们的团队会一直支持他。迭戈离开诊所时，和往常一样给了我一个拥抱，而这一次，我回抱得更紧一些。

在接下来的几周里，我们的团队与迭戈一起评估他在睡眠、运动、营养、冥想、心理健康和人际关系六个方面的表现。在系列疗程中，迭戈开始逐渐变好。克莱尔是青少年健康中心的一位长驻心理治疗师，负责帮助迭戈调适心理。我鼓励迭戈重新参加喜欢的足球赛，与支持他的人建立更多的联系，比如母亲、老师。不久，我们就看到了他的进步。

后来，迭戈的这段恋爱结束了。渐渐地，他的成绩又回到了A和B，甚至登上了荣誉榜。迭戈还表示长大后想成为一名律师，他在地区检察官办公室找到了一个实习的机会。迭戈还收养了一只小狗。当他给我讲小狗的滑稽动作时，脸上放着光。他喜欢照顾小狗，他喜欢当他挠小狗耳朵时，小狗回舔他的脸。

几个月后，当迭戈再次复诊时，我对他取得的进展感到满足。他回到了正轨。

如果这是一部电影，我们可以在这里滚动电影最后的工作人员表了。大家都感觉很好，因为迭戈“成功了”。但生活并非如此顺遂，故事并没有停止。现实中，迭戈仍生活在一个危险的社区里，坏事会不断发生。

人生的一部分

又几个月后，我在诊所里给迭戈的妹妹做了次检查。我刚认识这个小女孩时，她还穿着尿布，而现在差不多11岁了。罗莎这次带着女儿前来，我顺便问了问迭戈的情况。

罗莎长长地叹息了一声。那时，我已经很清楚罗莎的叹息意味着什么了。这表示她已经精疲力竭，感到沮丧或困惑。那天，她的叹气又长又深，她一边呼气一边闭上眼睛，把手放在胸前。这些表现让我想起了我们相遇的第一天，在她告诉我7岁的迭戈的故事之前。

“啊，医生！”她说，“我很了解我的儿子。我观察他的每一个细节。我知道他对一切的反应。我就像个侦探，看着他，但不能太近。这很不容易。”

“发生什么事了吗？”我问。

“大约两周前，我知道一定出了什么问题。我看得出他很消沉，于是我开始问他还好吗，他都只说‘还好’。我一直在关注他，我知道有些事情不对，所以我对他说：‘亲爱的，我看得出来。你总是在睡觉，不想洗澡，也不吃东西。我看得出你在受苦。能告诉我，发生什么事了吗？’但他还是回答：‘不，妈妈，我没事。’一个星期六下午，我要去做弥撒，但我不放心迭戈。于是我邀他一起去，他拒绝了，自己留在家里。我很担心，因为我知道他正在经历一些事情。所以我再次走进他的

房间，问他是不是难受，并告诉他我会和他在一起。但他告诉我并没有，还催促我出门。所以我自己去参加弥撒。做弥撒时，我收到他发来的一条短信‘对不起’，剩下的文字都是我看不懂的英语。我立刻把手机递给身边懂英语的朋友看，让她读给我。短信写着‘妈妈，原谅我即将做的事’。医生，我当时正坐在奥克兰的教堂里，这让我非常焦虑。假如我有一根魔杖，我会立即从教堂消失，回到家里。我惊慌失措。我想象45分钟后回到家发现我儿子死了，我该怎么办？我得想办法回去。我求有车的朋友马上送我回家。那真是我最紧张的时刻。”

罗莎说到这里声音哽咽了，泪如泉涌。

“我打电话给迭戈，他没有接。我给他发短信，他也没有回。我借了另一个朋友的电话给他打过去，他也没有接。

“我有一个朋友叫玛格达琳娜，住在附近。我给她打电话，没想到她竟然在家，因为她周六经常和男朋友出去跳舞。我的天哪！感谢上帝！她竟然在家！我让她立即去我家，我儿子的生命就在她手中，我需要她帮助我。我求她去敲我家的门，一直敲到迭戈回答为止。她知道迭戈患有抑郁症，所以我告诉她，如果迭戈一直不回答，就报警。

“医生，在我家附近住的人们都是能不报警就不报警的。所以，我求她，如果迭戈不回答，你必须报警。玛格达琳娜让我不要担心，她会那么做的。当时的每分每秒，都让我觉得迭戈正在从我的手指间滑走。我痛苦地哭了。我一次又一次地给他打电话。

最后，当我们大概开到一半路程时，迭戈终于接了电话。我问他还好吗，但他不想和我说话。所以，开车的朋友拿起电话问迭戈是否没事，并告诉他妈妈很担心他，并呵斥他要懂得不应该让妈妈担心，命令他回答妈妈，接电话。但迭戈沉默着，什么也没说。我朋友继续告诉迭戈，玛格达琳娜要来敲门，如果他不回答，警察就会破门而入。当终于到家时，我全身发抖。我看到迭戈躺在地板上。我以为他吃药了，但他没有，他只是喝醉了。他喝了一整瓶酒，醉得厉害，感觉很糟糕。直到这时，我才知道迭戈的朋友去世了。”

“哦，天哪！”我震惊地说。

“医生，去世的是迭戈的一个好朋友。那孩子刚毕业，和另一个朋友在街上散步时，被枪击身亡。他是个好孩子，一个好学生，也从来没有得罪过任何人。子弹不是针对他的，但他却死了。”

“我感到很遗憾。”我说。

“谢谢您。迭戈没事。后来，我让他打电话给心理医生，目前他正在接受心理医生的帮助。他现在好多了，但我还是想告诉您。医生啊，这真是太不容易了！”

那天晚些时候，我跟迭戈的心理医生联系，确定他得到了他需要的帮助；但同时，我又感到悲伤、愤怒和沮丧。就在几个月前，他和女朋友经历了难熬的磨难，最终挺过来了。上次我和他谈话时，我们还拿他在地方检察官办公室实习的趣事开玩笑，我还问了他想去哪里上大学。突然，一个像他一样的孩子，一个他认识和关心的人，正常走在街上，在错误的时间和错误的地方，就这么永远地离开了。

我有一种不好的感觉，我知道这种情况会再次发生。不会是同一件事，但肯定会有类似的事。某个事件将会让迭戈遭遇应激，使他已经非常敏感的应激反应系统崩溃。即使他所有疗程都达标，也很可能会因此事件反应过度。迭戈必须尽可能地保持头脑清醒，从生物学的角度认识正在发生的事情，努力自我调节。现在，有妈妈帮助他，诊所也在帮助母子俩。这是件好事。

> 这就是我们创建青少年健康中心的目标。这就是我们所能做的。我们无法抹去迭戈的童年不良经历，也不能给他制造“保护膜”，这种应激甚至可能会永远成为迭戈人生的一部分，但是我们可以利用生物学疗法来减轻毒性应激反应的影响。

我们给迭戈提供了最好的护理，但我们的技术水平还是不够。与毒性应激反应的影响相比，我们所做的仍然太少。如果能有更好的诊断方法来确定哪里被破坏得最严重，就能更有效地对症下药。我希望能从迭戈的DNA中洗去毒性应激反应的影响，洗掉不良经历的印记，洗掉哮喘、自杀、心脏病和癌症的风险。

有效的突破性合作

我想起了我在斯坦福儿科肿瘤病房工作的日子。我甚至希望，我们能为迭戈做当年我曾为白血病患者所做过的一切。当年我们对癌症患者的治疗都是按治疗方案进行的。如POG 9906方案适用于已扩散至中枢神经系统的高危急性淋巴细胞白血病。如果大脑和脊髓没有受到影响，并且癌症的侵袭性较低，即白细胞数值低于50 000，则可以使用POG

9201方案。每个方案编号前都有POG这三个字母，当时我没注意这一点：直到迭戈和类似孩子的遭遇让我去寻求了解和治疗毒性应激反应的方法时，我才去想这个问题，他们怎么知道要使用哪种方案呢？

1958年，美国儿童癌症的存活率仅为10%。2008年，儿童癌症存活率已提高到近80%。急性淋巴母细胞白血病患者的6个月生存率从50%上升到了85%。这是如何做到的？

而这个问题的答案就在每个方案编号的前三个字母中。POG代表美国儿科肿瘤组，是致力于治疗儿童癌症的四个儿科临床试验组之一。四个组于2000年合并成了现在的美国儿童肿瘤学组（COG）。今天，COG的成员包括来自美国、加拿大、瑞士、荷兰、澳大利亚和新西兰约230个医疗中心的5000多名儿童癌症专家[1]。在COG中，由医生、基础科学家、护士、心理学家、药剂师和其他专家组成的多学科团队将其技能用于儿童癌症的筛查、诊断和管理。

这一突破性的合作，促成了多学科护理模式的成功发展。更有效的疗法，更精心的护理方案，有助于更好更快地治疗患者。这并不是由于一两个做尖端研究的实验室使天平倾斜了，也不只是单一药物的开发。这是美国乃至全世界合作的精神和实践取得的巨大成就。癌症专家们有着一个共同的目标，同样重要的是，考虑到学术医学的竞争性和资源限制，他们需要共享患者数据、想法和研究。

1955年，美国国家癌症研究所（NCI）决定，让研究人员组成合作小组，以便白血病研究可以更快地向前推进[2]。随后，美国国会拨款500万美元，最终促成了17项研究合作，改变了临床实践，改善了儿童癌症患者的预后[3]。因此后来，当我在斯坦福做研究时，我已经可以向父母们保证，尽管儿童白血病是一个非常可怕的疾病，但我们已经可以进行治疗了。

所以，当你将毒性应激反应的医疗现状与儿童癌症进行比较时，你会发现，毒性应激反应的治疗仍处于初期阶段。如果童年逆境造成的全球危机是一本书，我们可能只翻到第二章。在很多方面，甚至停留在第一章——发现生物学机制。我们还远远没有到达终点，但我们正在努力。青少年健康中心迈出了第一步，致力于发展研究伙伴关系，从而在患者护理方面取得突破。在与一些重量级的研究机构合作后，我们的团队正在开展严格的随机对照试验，这些试验对于回答诸如“我们是否能找到可靠的用以测量毒性应激反应的生物标记物”之类的重大问题，非

常必要。

知道童年不良经历会导致应激反应受损，继而产生毒性应激反应，而毒性应激反应本身就是一系列破坏性生理机能和疾病状态的驱动力。我们该如何突破治疗难题，达到公共普及的目的呢？对我来说，这一思想转换与医学界对细菌论的接受过程其实一样。医学史已经为未来提供了一幅可供参考的路线图。

如何普及

在医学发现感染是由微生物引起之前，人们认为感染是由污浊的空气造成的。虽然这在现代的我们听来似乎特别荒谬，但在19世纪的英格兰，据观察，每天早上倒在街上的垃圾越多，就越有可能发生霍乱。同样，当外科医生检查一个伤口严重感染的患者时，气味是一个重要的诊断标准。伤口越臭，患者就越有可能死亡。当时的科学家们对霍乱和黑死病等流行病的起因进行了热烈的讨论，但最广泛被接受的观点是“瘴气理论”。该理论假定，有毒气体是由腐烂的物质产生的，并使人生病。

直到19世纪末，严格来说是20世纪初，临床医生和科学家们都认为，防止感染的最好方法就是清除臭味。这种观点部分正确，所以这样的应对措施也部分有效。减少向街道倾倒未经处理的污水，确实降低了霍乱的风险，但是，把花放在医生的口罩里和病床边，并不能降低患者的死亡风险。

瘴气理论的另一个问题是，如果什么东西闻起来不臭，人们就认为它不是疾病的根源。这就是斯诺博士调查宽街那口井时的情况。因为井水闻起来并不臭，当斯诺要求公共卫生官员移走井的手动泵时，那些官员都认为斯诺疯了。但斯诺是那个时代少数不相信“瘴气理论”的科学家之一。他认为患者排泄物中含有有毒物质，这些有毒物质通过受污染的水生长、繁殖，并到处传播、致病。斯诺的观点，正是现在公认的“感染—细菌”理论的真正基础。但当时，认可这种观点的人却是少数。

根据瘴气理论，假设患者的气味越臭，他的病情就越紧急，医生就必须尽快进行下一步手术。所以，那时的很多医生觉得，像洗手或换手术服之类的事情只会占用更多的时间，他们急着从一个患者转到另一个患者，哪怕全身都沾满了血液。当然，为了不被瘴气影响，他们会要求

护士打开手术室的窗户，让空气流通。

这时，另一位医生也有了开拓性的发现。约瑟夫·李斯特（Joseph Lister）是一名外科医生，他读过化学家路易斯·巴斯德（Louis Pasteur）关于葡萄酒如何在微生物作用下发酵的著作。李斯特医生也不相信瘴气理论。他把微生物知识应用到了他的外科实践中，并坚持采用诸如洗手、清洁仪器及清洁患者皮肤和伤口等措施。在李斯特开始实施消毒措施后的三年里，术后感染致死率从46%下降到了15%。[4] 所以下次你拿起一瓶以李斯特命名的李斯特林漱口水时，要知道，我们要感谢李斯特医生，不仅是因为他让我们脱离了口臭的诅咒，还因为他让我们能从手术室里活着出来，可以活得更好。

尽管看起来轻易就达到了美好结果，但从细菌理论的发现，到普及洗手、无菌手术设备的使用和抗生素的发展，都用了很长的时间。若算到我们现在使用的第四代抗生素和手术设备，这一过程甚至更长。从提出“术前洗手”到现在，中间究竟发生了什么？

答案可能有无数种，但主要分为两大类：医疗响应和公共卫生响应。医疗响应，包括医疗保健实践的变化，如李斯特的外科技术，以及疫苗和抗生素的开发。公共卫生响应，则是这些信息改变医院和诊所以外事物的所有方式，包括加强市政卫生和牛奶巴氏杀菌等做法。

这些努力，其实都是基于一个简单的细菌传染理论，而不是认为污浊的空气导致了疾病和死亡。一旦理论被接受，人们就能自由发挥创造力，限制细菌的传染，并治疗已经发生的感染。但与个人干预同样重要的是，必须认识到医疗响应与公共卫生响应两者都是实现变革所必需的途径。如果人们继续向供水系统排放未经处理的污水，世界上所有的抗生素都无法解决这个问题。同样，即使采用最先进的卫生措施，有些人仍然会生病，因此，我们需要去治疗那些问题。

很多人会问：“童年不良经历和毒性应激反应与我有什么关系？”

我的医学同事说：“这不是一个社会问题吗？”

政策制订者则想知道：“如果我们没有治疗方法，我们怎么能谈论毒性应激反应呢？”

> 这三个问题的答案就是，了解童年不良经历导致毒性应激反应的生理机制，为我们建立医疗响应和公共卫生响应机制提供强有力的支持。这件事，人人有责。

我相信，我们正站在一场新革命的开端，它的重要性与巴斯德发现细菌所引发的革命不相上下。令人兴奋的是，革命已经开始了。珍妮特·帕伊·埃斯皮诺萨和帕姆·坎托在社区和学校所做的工作，正是童年不良经历公共卫生响应的一部分。曼尼克斯和青少年健康中心正在做的工作，则是医疗响应的一部分。现在，我们还处于“洗手”的阶段。我们还没有开发出对抗毒性应激反应的“第四代抗生素”，但我们可以利用应激反应如何引发健康问题的知识，来建立一些基本的卫生机制：筛查、创伤护理和治疗。改善睡眠、锻炼、营养、冥想、心理健康和人际关系，就相当于李斯特将仪器浸入消毒液及要求他的外科学生洗手。

当我们了解到许多社会问题的根源在于童年逆境，解决办法就出现了——减少儿童逆境的剂量，增强养育者的缓冲能力。从这里开始，我们可以继续努力，将这种理解转化为开发更有效的教育课程，研究血液检测方法等医疗手段去识别毒性应激反应的生物标志物，从而探索更全面的解决方案。一点一点地减少伤害，一步一步地推动实践。

无论是微生物，还是童年逆境，都不可能被完全清除。这场革命旨在创造性地应用知识减轻伤害。当你了解童年逆境影响的人的生理机制后，你就可以用无数种方式来改善人们的状况。这就是引发变革的原因。当转换了视角，改变了认知，一切都暴露出来，世界将变得不同。

第13章
直面问题

当我意识到自己状态不好时，我最先想到的是如何防止伤害到我的孩子。我知道，我的崩溃不仅仅会影响我自己。

某个周六早上6点，我丈夫阿诺的手机响了。我们在加州的葡萄酒之乡享受周末度假，所以早起不是我们的计划。阿诺困惑着，头昏眼花，他翻了个身，把被子拉过头顶。

“亲爱的，”我推了推他，“是你的手机在响。到底谁这个时候打电话给你啊？”

阿诺伸手到床头柜上，先摸到了眼镜，然后才摸到手机。

“您好？”他问。

过了一会儿，他坐了起来，声音又快又紧张。“是的，是的。她来了。等等。”

他把手机递到我面前：“是莎拉。艾凡中风了。”

“什么？”我感到难以置信。

莎拉是我的嫂子，而艾凡，是我的哥哥。作为一名医生，我已经习惯偶尔接到亲戚朋友的电话。有时候是很重要的事情，比如朋友的宝宝大喘气，我会提出实质性的建议：“马上去急诊室！”但更多时候，是我在为瞎担心的人提供建议。比如，某个亲戚问：“我两岁的孩子吃了猫屎，我该怎么办？”我答：“别让她再吃猫屎了。”

所以当阿诺把电话递给我时，我脑子里想的是，莎拉说的中风是什么意思？我想也许我哥哥只是压着胳膊睡才让胳膊麻了，或者可能是患了看起来可怕但没那么严重的贝尔氏面瘫，一种由面部神经炎导致半边脸瘫数周至数月的病。我接过阿诺的手机，心里的怀疑多于担心。

“莎拉？”

“嗨，娜丁。”我嫂子的声音有点儿奇怪。

“我在加州大学旧金山分校医院的急诊室，这里的医生想采用一种还在临床试验阶段的手术方式，他们说这可以挽救艾凡的生命，但我必须签署同意书。我不知道该怎么办，你能和医生谈谈，然后给我建议吗？”

我的心开始狂跳。呃？急诊室？发生什么事了？

“当然，当然。”我说着，坐起身来。

几秒钟后，我听到了一个严肃又匆忙的声音，掷地有声、直截了当、简洁明了。那声音让我立即惊醒过来。当我作为医生几乎能看见死神站在患者床边时，就会用这种语气说话。看来没有时间浪费了。

医生简单介绍了自己，然后开始解释问题是什么，他们想做什么。我一直在点头，直到我听到“大脑动脉三分之二已堵塞”，我全身开始颤抖。我对着电话尖声问：“什么？”我太知道那在临床上意味着什么。

这种状况发生在我哥哥身上。这表示他大脑中有一大块区域血流受阻，很可能导致死亡。或者，如果足够幸运，也会严重残疾。我脑海中浮现出一个画面：艾凡坐在轮椅上，一只胳膊缩在胸口，就像一只翅膀断了的鸟。我给他拍使用成人尿布和借助家庭保健助手起卧的照片。苹果酱从他下垂的嘴角边滴下来……

我开始抽泣。我能感觉到阿诺的手正轻轻地抚摸着我的后背。我深吸了一口气，继续听。

医生停顿了一会儿，又开始了讲述，语速慢了些，然后又变快了。她列出了标准治疗方案的存活率，并解释了为什么她认为临床试验手术会对艾凡的病情更好。我强迫自己接受一切。医生解释完风险和潜在的好处，并告诉我要把电话递给我嫂子时，我不得不振作起来。我不能让莎拉听出我声音中的悲伤。

“莎拉。听起来我们最好的办法就是做这个手术。”我尽力让自己的语气听起来平静和安定。

“真的吗？你确定吗？”

“当然，”我回答，“这是我们最好的机会。”

90分钟后，我们赶了过去。阿诺一路抱着3岁的金斯顿，我们穿过加州大学旧金山分校神经外科重症监护室的滑动玻璃门。我们赶到候诊室，看到我的父母和其他兄弟正在那里守夜。在等待手术完成的几个小时里，我听到重症监护室的医生和护士传达关于艾凡的信息："43岁，男性，急性脑卒中，不吸烟，没有高风险致病因素。"最后那句话在我的脑海中嗡嗡作响。"无高风险致病因素。"

事实并非如此。

哪个妈妈

在我和兄弟们小时候，我们的妈妈患上了偏执型精神分裂症。那是一种严重的精神疾病，而且她多年来没有得到有效治疗。对于大多数有这种情况的家庭来说，事情都是复杂的。在我们家，强烈的焦虑与爱和欢乐交织在一起。当妈妈状态正常时会教我如何在网球比赛中打出一个"取巧"的双手反手球；她也是最坚定的女性受教育倡导者，她总是对我说："女孩一定要接受教育，一旦你有了它，就没有人能从你身上夺走！"但当她状态不好时……嗯，那情形就太糟糕了。问题是，我们不知道我们会遇到"哪个妈妈"。每天放学后，我们都面对一个猜谜游戏——迎接我们的是快乐的妈妈，还是可怕的妈妈？妈妈的病创造了一个反复的和不可预测的应激环境，对我们每个孩子都产生了消极的或积极的不同影响。

那天，当我坐在神经外科重症监护室的候诊室时，忧心忡忡。我禁不住想，如果艾凡的童年不良经历问卷得分是他病史的一部分，情况会不会不同？有童年不良经历的人，患脑卒中概率是正常人的两倍多。如果童年不良经历问卷得分被视为一种生物指标，就像血压或胆固醇数值一样，那么在脑卒中来临之前，对他的护理会有什么不同呢？

如果我们知道童年不良经历与脑卒中之间的关系，我们是否可以改变患这种病的风险？这些知识有助于像艾凡一样的人预防脑卒中 吗？这些问题让我得出了同样的结论——我们迫切需要更多关于童年不良经历的研究。

幸运的是，这次促进脑卒中治疗的临床试验获得了成功。作为一名医生，我可以负责任地说：拯救我哥哥生命的过程简直是个奇迹。加州大学旧金山分校的医疗小组彻底清除了他的血栓，并恢复了他大脑的血

流。当他在重症监护室醒来时，右半身仍然非常无力，但在几个月后，经过强化的物理治疗，他又回到了马林岬骑自行车，又能和孩子们一起打篮球了。

当我们还是孩子时，艾凡通过自己的能力来适应家里的应激，直到今天，他还是有一种天生会让人放松的能力。有时候，当我想起他作为我婚礼主持人时的表现时，我还是会忍不住笑起来。艾凡能让每个人都欢呼雀跃。

然而，我们的兄弟路易斯，就不是那么幸运了。路易斯和我差一岁，小时候长得很像，人们经常问我们是不是双胞胎。路易斯比我聪明，在高中时很受同学欢迎，但他也很敏感。路易斯的独特天性和家庭影响的冲突导致他患上了精神分裂症。1992年被确诊时，他才17岁。两年后，妈妈停车等红绿灯时，他从车里走了出去，就再也没有回来。从那以后，路易斯的信息就一直保存在国家失踪人口库里。路易斯也是我到湾景区行医的原因之一。我在患者们身上仿佛能看到路易斯的脸，他是我为患者们不懈努力的动力之一。

回首往事，我现在可以看到，我如何适应了母亲的疾病，变得更能适应我周围的人。对我来说，我知道要回家的是“哪位妈妈”，是我们家生活的关键。现在，我透过非语言线索就知道人们在什么时候发生了什么事情。这听起来有点儿像第六感的能力。我永远不想重复我童年的痛苦或不安定的感觉，但我也不希望它们彻底消失。那些经历也是成就现在的我的重要组成部分。有时，我喜欢把这种与人相处的能力，看作自己的特长。作为一名医生，它让我能温和地与患者交流，提出正确的问题，并迅速进入问题的核心。对于我的工作，这种能力是家庭给我的一个巨大的礼物。

妈妈的病给我的正面影响也让我在医学院期间有更好的收获，高肾上腺素正是我的优点。听到我的许多同事也出于同样的原因，在医学上找到了自己的位置，我并不感到惊讶。在其他人不知所措或慌乱时，我的大脑和身体却早已习惯在这种情况下工作。

我永远不会忘记，在斯坦福儿科重症监护室当实习医生的第二年，我按医生指示拔去了一名接受肝脏和小肠移植的患者的呼吸管，因为医生认为他已经恢复得足够好，可以离开呼吸管自主呼吸了。刚拔完呼吸管的几分钟里，患者表现良好，状态很稳定。但是在主治医生离开病房后，患者突然出现心跳停止。我的心跳加速，并立即开始抢救，每一秒

的动作都按在医学院所学迅速而精确。当主治医生冲回来时，发现我正在给患者做心肺复苏按压，并向护士喊出患者需要的肾上腺素的剂量。当患者的心跳恢复并且状态稳定之后，主治医生放松式地扭了扭头，开始问我们刚刚发生的事情。

“刚刚那是怎么回事？”医生问。

“您的意思是什么？医疗手册规定，当患者处于心脏停搏状态时，就要开始做心肺复苏。”我回答说。

她笑了：“我知道。我只是从来没有见过一个实习医生能够如此迅速而果断地做出反应。”我耸耸肩，心想，医疗手册上就是这么说的。

这种思维异常清晰和专注力、表现力都超常的状态，正是球迷们所说的“野兽模式”。那天，我站在重症监护室外的走廊，露出了微笑。我感觉自己就像一个刚刚越过防线进入禁区的后卫那样强大和敏捷。一个比分浮现在我眼前——娜丁：死神，1：0。医生们高兴时不会像运动员一样跳起舞来，但我悄悄走进女厕所，在镜子前用一个拳击动作庆祝了这场小胜利。

觉察自己的应激反应

我处理童年不良经历带来的正面及负面影响的经验，在一定程度上推动了我的工作。我知道，童年逆境的长期影响并不都是负面的。对于某些人来说，逆境可以培养毅力、共情力，并让人更愿意保护他人，激发自我活力。但对于所有人，逆境的影响都会写入我们的身体和DNA，成为我们的重要组成部分。

我并不认为，和童年不良经历一起长大的人必须“克服”童年影响。我也不认为，忘记童年逆境或责备它是有用的。首先，我们应既不将其影响和风险视为悲剧，也不看作童话，而是当作介于两者之间的有意义的现实。一旦你了解了你的身体和大脑在特定情况下是如何反应的，你就可以在处理事情时保持主动。遇到能触发应激反应的因素，你就知道如何支持自己和你爱的人。

逆境如何破坏家庭脆弱的生态系统，让我们因此而不堪重负，理解这一过程非常重要。当我们理解这一切后，假如遇到这种情况，我们就可以利用科学知识，更好地帮助自己和他人，更好地保护我们的孩子。

作为父母或养育者，我们可能难以承认自己的挣扎，很容易陷入内疚和羞耻的情绪中，我们会感到自己让孩子失望了。但是，我希望你能从本书中理解逆境对你的影响，明白它并不是你的耻辱。我们不用责备自己，这没有任何帮助。

当然，要做到我说的这一切并不简单。

如果你有童年不良经历，要察觉自己的应激反应失调是很困难的。而寻找资源进行自我调整，让自己走上治愈之路更困难。如果你已为人父母，你将面临双重挑战，因为你不仅要照顾好自己，还要保护好孩子。但是，我们得知道，如果你能照顾好自己，就能保护好孩子，二者往往是相辅相成的。

困难时刻的支持

从医经历让我明白了心理创伤和逆境是怎样塑造我们的自我及影响我们的身体的。但这一切，我是在一个悲伤和意想不到的转折中，以一种完全不同的方式获得的，即成为一个母亲。

> 我知道作为一个受伤的母亲是什么感觉。当我旅行和演讲时，我经常告诉人们，我拥有一个疯狂的混血家庭和四个帅气的儿子。但这只是我用来让别人感到舒适的谎言。其实，我应该有五个儿子。在艾凡患脑卒中的前一年，我也经历了自己的人生危机。我的第四个儿子齐格·哈里斯（Ziggy Harris）于2014年1月31日上午5点51分出生，他只活了14分37秒。护士把他从我怀里抱走的那一刻，我看到他全身蓝色，毫无生气。那是我一生中最糟糕的时刻。

齐格在没出生前，就已是我的密友，6个月来我们朝夕相处。每个怀孕的妈妈都能理解，在孩子呼吸第一口空气之前，妈妈和孩子就已是超级挚友。腹中的齐格喜欢菠萝，讨厌肉的味道。他最喜欢的姿势，是把头靠在我子宫的右边。我觉得他会成为柔道高手，因为他常常踢我的左肋。当我失去他时，我的生活简直变得一团糟。

和我的悲伤完全不同，阿诺将注意力放在照顾每个人上，尤其是照顾3个儿子。阿诺要确保他们准时到校，确保冰箱里有足够食物，确保桌子上有吃的。但是，我悲伤到不能工作，不能好好照顾自己，更别提照顾别人了。

在我们失去齐格3天后，我凌晨4点半就起床了，我睡不着。那一刻，我感觉再也受不了待在家里了，家里的一切都让我想起齐格。我怀孕时用来垫肚子的枕头失去了作用，现在躺在床边的地板上。我求阿诺带我去别的地方，我想离开这里。

阿诺的脸上流露出深深的担忧和恐惧，他显然担心我失去理智。“宝贝，你在说什么？”他轻声地道：“孩子们今天得上学。”

我瞪着他。可恶，他为什么说孩子们要上学？我需要离开。我不能忍受在这里继续多待哪怕一分钟。

“好！你不带我走，我自己走！”我吼出这句话，抓起车钥匙就冲出家门，把阿诺和3个熟睡的孩子留在了家里。我甚至恨不得摆脱这具躯壳。我想开车到一个能让我不那么悲伤的地方。但我错了，比待在家里更糟糕的就是独处。

一个小时后，我把车停在欧文街和第九大道路口的星巴克店前，趴在方向盘上泣不成声。我得搞清楚我现在到底要做什么。

我抬起头，看到了后视镜里的自己。那一刻，我几乎认不出自己了。后视镜里的那个人不是我，更像是我的母亲。

突然，不知从哪儿冒出来一个人拍打我的车窗。那是我哥哥艾凡。艾凡晨跑恰巧从欧文街路过，认出了我的车。

我摇下窗户。

“你没事吧？”艾凡问。

在那一刻，我意识到：我真的很不好，我需要帮助。

当我意识到自己状态不好时，我最先想到的是如何防止伤害到我的孩子们。我知道，我的崩溃不仅仅会影响我自己。我也知道，有两件事对我的家庭渡过难关至关重要。第一，是确保孩子们得到他们需要的照顾和爱。第二，是确保我得到我所需要的支持和照顾。得益于对毒性应激反应的研究，我所掌握的知识让我的世界发生了巨大的变化。

那天晚些时候，嫂子莎拉来到我们家。她为我的孩子们提供了我当时不能提供的安全、稳定的照料。莎拉负责照顾孩子们，让阿诺能专注地照顾我。那个疯狂的早晨让我们发现阿诺无法做到二者兼顾，我们需要支持。我永远不会忘记艾凡和莎拉在我们最困难的时刻所提供的帮助，感谢他们及时出现在我们和孩子们身边。

那段时间，我没有一天不想念齐格。但我知道，我们很幸运。在我倒下的那一刻，有人帮助我重新站起。这是我最感激的。当我坐在车里哭泣时，我瞥见了失去做父母的能力是什么样子。然而，我的母亲当年就缺乏这样的支持系统，也没有研究毒性应激反应的20年经验。她不知道自己会对孩子们产生什么影响，也不知道可以做些什么来帮助自己和孩子。

但现在，我们有了更多资源，我们懂得了更多知识。我相信我们可以改写童年不良经历的故事，打破毒性应激反应的代际传递。我这本书是为所有父母、继父母、养父母、祖父母等养育者而写的。尽管生活可能给他们带来了不幸，尽管他们中的不少人自己也有童年不良经历，但他们仍想为孩子找到更好的人生机会。这本书也是为世界上所有正面临艰难困境的儿童和年轻人，以及那些被童年不良经历影响的成年人而写。我希望这本书能引起人们对童年不良经历的讨论，无论是在餐桌旁、医生办公室或家长会上，还是在法庭或议会上。我最大的希望，是这本书能激发人们采取行动来应对毒性应激反应。

> 无论是简单地学会识别自己的应激反应，了解它在何时可能被激活，还是弄清楚如何以一种健康无害的方式做出反应。或是作为一个孩子的导师去帮助他，或者向医生请教毒性应激反应的知识。我们每个人都可以做些什么，来共同改变整个社会对童年不良经历的理解和应对。

我相信，当我们每个人都有勇气面对童年不良经历问题时，我们不仅有能力改变我们的健康，也有能力改变我们的世界。

全民健康的未来

现在是2040年，生活发生了很多变化。我已经退休，还当了奶奶。我不是在逛花园，就是陪着孙子们。他们一个4岁，一个5岁，一个7岁，我快把他们宠坏了。这是一种每个祖父母都能体会的略有负罪感的快乐。

我的双胞胎儿子已经37岁了，我也非常爱我的两个儿媳妇。她们两个都在第一次产检后直接打电话告诉我，产检中包括童年不良经历筛查。虽然童年不良经历筛查早已进入医疗卫生标准体系，但她们知道我听到有医生遵循青少年健康中心参与制订和推广的指南会很高兴。当我喋喋不休地开始跟儿媳妇们说："想当年……"我的儿子们都直翻白眼。但我知道，当他们每次为孩子填写学校表格，勾选那个证明孩子不仅接种了疫苗、做过肺结核检查，还做过童年不良经历筛查的选框时，心里都是感到自豪的。

小格雷现在坚持要求我称呼他的学名，他早就不是小孩了，现在在一所公立小学教三年级。他会把学校老师对童年不良经历的处理方式讲给我听，告诉我学校如何将童年不良经历意识融入教师培训中。学校的培训目标是，教师能识别学生的毒性应激反应症状。每天早上，格雷都会抽出一段时间，在课堂上让学生们进行冥想练习，帮助孩子们用全新的状态开始新的一天，加强他们的自我调节能力[1] 。

尽管我已经退休了，但我仍会抽出时间给斯坦福大学一年级的医学生们上一门关于童年不良经历和毒性应激反应的课。儿子金斯顿现在也在修我开的这门课。学期初，课程会讲授毒性应激反应的生理机制，到学期末，我们会讨论修复神经系统、内分泌系统和免疫系统受损的最新干预措施。

在公共卫生方面，这场运动早已开始。20年前，青少年健康中心联合美国心脏病协会、美国癌症协会和美国肺脏协会成立了一个推广与教育性组织，共同发起了一场强有力的公共教育运动。

运动从一个网络疯传的视频开始，发展到大型宣传板、医生办公室

的海报、各种广告等。名人们自愿参与童年不良经历广告宣传活动，他们分享自己的故事，号召人们了解自己的童年不良经历问卷得分并学习如何治愈。

我儿子这一代人终于获得了这样的生活环境：成长时经历的逆境，不会影响别人对你的看法。现在，童年不良经历就好比花生过敏，没什么好让人羞愧的。这场运动不仅改变了人们对童年逆境的态度，而且改变了更多。20多年后的今天，在美国，童年不良经历问卷得1分以上的人数减少了40%，得4分以上的人数则减少了60%。虽然不良经历仍然发生在各种各样的人身上，但不再代代相传。

2020年出台的《复原力投资条例》（The Resilience Investment Act）促使美国联邦政府出钱，为童年不良经历的筛查、治疗和研究提供资金，创建了一个类似儿童肿瘤诊疗团体的全国联盟。由于医疗保健支出占比下降了整整两位数，我们可以将资金分配给其他优先事项，如幼儿保育和教育项目。

当我接到美国国务院的电话，要求我就一项新计划提供建议时，我惊喜不已。该计划将与其他国家密切合作，在冲突地区部署推广童年不良经历筛查和早期干预。这样，我们就可以帮助年轻一代，预防他们被轻易卷入帮派斗争、暴力和叛乱。毒性应激反应科学已经成为维护全球安全的有力工具。我们的军队也使用最新的治疗方法，帮助回国的士兵们进行战后自我调节。

我尽量去帮忙，但大多数情况下，这场运动已不再需要我了。最初运动推广的事，现在已经成了人们每天习惯的做事方式，涉及基础设施、医疗实践标准、公众认知。所以，阿诺和我大部分时间都做着普通祖父母所做的事。我们带孙子们去公园玩，给他们买我们明知道不该买的零食。看到孙子们互相扔纸飞机时，我会拿起卷尺和码表，笑着看他们在我的科学课开始之前，翻着白眼一哄而散。但这时，总有一个孩子会留下来听我讲课。

致谢

首先，我要感谢我的患者们，以及与我分享人生故事、将孩子的健康托付给我的每一个家庭。我还要感谢湾景区的居民如此包容、支持我，并和我一起踏上这段开拓之旅。尤其要感谢德韦恩·琼斯（Dwayne Jones）的指导、担保和支持。

写作一直是我的梦想之一，但我从来没想过自己真的能写出一本书。这就像那句老话说的，“看不见的，才是目标”。我非常感谢我的朋友凯瑟琳·凯莉·贾纳斯和安吉·曼纽尔（Anja Manuel），她们毫无畏惧地向全世界发声，还鼓励我说出自己的想法。同时，我也非常感谢我在帕洛阿尔托的欧隆小学读五六年级时的老师——费伊·莫里森（Faye Morrison），是她让我爱上阅读和写作。

谢谢瑞秋（Rachel）和札拉（Zara）充满爱地照顾我的孩子，让我空出时间来照顾别人的孩子。

感谢保罗和黛西·绍罗什设立的“新美国人奖学基金会”支持我攻读医学，并给了我能够听从自己内心的声音选择行医助人的机会与自由，让我无须担忧偿还助学贷款的问题。感谢基金会的工作人员斯坦·赫金博瑟姆（Stan Heginbotham）和沃伦·伊尔希曼（Warren Ilchman）鼓励我“创造自己的人生”，鼓励我多从实战经验中学习。

感谢美国国家卫生研究院资助我完成公共卫生的专业学习和训练。

感谢加州太平洋医疗中心的马丁·布罗特曼、史蒂夫·洛克哈特（Steve Lockheart）及特里·焦万尼尼（Terry Giovannini）支持我在实习结束时忽然冒出的在湾景区开设诊所的疯狂梦想。在那里，我还认识了好多良师益友，他们是谢里尔·波尔克（Cheryl Polk）、安·奥·利里（Ann O'Leary）、珍妮弗·西贝尔·纽瑟姆（Jennifer Siebel Newsom）、埃斯塔·索萎尔（Esta Soler）、苏济·洛夫特斯（Suzy Loftus）、莉诺·安德森（Lenore Anderson）、珍妮弗·皮茨（Jennifer Pitts）、乔治·霍尔沃森（George Halvorson）、杰夫·卡纳达、布莱恩·史蒂文森（Bryan Stevenson）和卡玛拉·哈里斯。

治疗毒性应激反应的第一步，是了解它的存在。谢谢杰米·雷德福（Jamie Redford）、阿什莉·贾德（Ashley Judd）和安娜·史密斯（Anna Deavere Smith）致力于推广它。

2009年我在纽约的一场研讨会上，第一次遇到了保罗·图赫（Paul Tough）。我一听说他在《纽约时报》工作，就滔滔不绝地跟他说了一堆关于童年不良经历及毒性应激反应的介绍。我整整讲了45分钟，我很感激他不但没有厌烦而逃之夭夭，还认真听完，并帮我四处宣传。

本书提到的研究和科学理论，都是来自各位研究者和医生的科研成果。他们还将继续帮助我们了解毒性应激反应和治疗方法。对此，我要感谢的人实在太多了，我想与你们分享这些杰出的科学家们在毒性应激反应这一领域奠定的基础，是如何深深地启发了我的。我要特别感谢莫妮卡·辛格、萨拉·亨默（Sarah Hemmer）、惠特尼·克拉克、托德·伦施勒、莉萨·王（Lisa Gutierrez Wang）、苏珊·布里纳（Susan Briner）、丹尼斯·多德、安迪·迦纳（Andy Garner）、伊娃·伊尔（Eva Ihle）、希拉·沃克（Sheila Walker）、帕梅拉·坎托、杰克·肖可夫（Jack Shonkoff）、汤姆·博伊斯（Tom Boyce）、南希·阿德勒（Nancy Adler）、罗伊·韦德（Roy Wade）、马克·雷恩斯（Mark Raines）、艾丽西娅·利伯曼、罗布·安达（Rob Anda）、文斯·费利蒂（Vince Felitti）和维克多·卡里翁，他们对我的思想影响非常深远，指引着我走上了识别并治疗童年不良经历和毒性应激反应的道路。

每当我要放弃时，我的导师贾斯廷·谢尔曼（Justin Sherman）总是耐心地鼓励我坚持下去，我真的非常感谢他。

本书中引用的数据都由黛比·胡（Debby Oh）、苏克迪普·普里沃尔（Sukhdip Purewal）和青少年身心健康中心研究团队搜集而来。谢谢莫妮卡·布奇（Monica Bucci）、卡迪亚图·科伊塔（Kadiatou Koita）和其他团队成员。这几位女性对数据的准确度有着非常严苛的要求。

另外，我也非常感谢青少年健康中心和湾景区儿童健康中心的杰出医疗团队，以及之前和现在的理事会、领导委员会，还有社区顾问委员会。能够和那么多专注并有理想的人合作是我的荣幸。我看到他们展现人际关系的治疗效果，看到他们把这份理想分享给别人，并以此改善数百万人的健康和生活。

我为本书出版的路上有哈考特出版社的编辑团队支持而感到荣幸。聪明又幽默的审稿编辑特蕾西·罗（Tracy Roe）帮了我很多忙，德安妮·尔米（Deanne Urmy）以许多富有意义的提问和高超的编辑技能，让本书的整体质量上升了一个层次。我非常感谢两位的付出。

鼓励我写这本书的是我的出版经纪人道格·艾布拉姆斯（Doug

Abrams）。他一往无前的精神点燃了我的勇气。我很感谢他和思想建筑家出版经纪公司的优秀团队，包括拉腊·哈丁（Lara Love Hardin），还有我最棒的合作伙伴劳伦·哈姆林（Lauren Hamlin），谢谢你们带给我的创意、努力，以及无可挑剔的幽默感。

我这一切的成就都得归功于所有相信我、资助我的人们。若不是这些人及早地看到了我的潜力，慷慨地帮助我和我的团队，我不可能走到今天这一步。我想感谢乔治·萨洛（George Sarlo）、伊莱恩·戈德（Elaine Gold）、汤姆·珀金斯（Tom Perkins）和贾梅尔·珀金斯（JaMel Perkins）、约翰·普里茨克（John Pritzker）和莉萨·普里茨克（Lisa Pritzker）、鲍勃·罗斯（Bob Ross），以及加州捐赠基金会的拉斯·西格尔曼（Russ Siegelman）和贝丝·西格尔曼（Beth Siegelman），加州太平洋医疗中心的沃伦·布劳纳（Warren Browner）、芭芭拉·皮考尔（Barbara Picower）、杰奎琳·富勒（Jaquelline Fuller）和谷歌团队、丹尼尔·卢里和临界点社团，以及露丝·肖贝尔（Ruth Shaber）和塔拉健康基金会团队。在此，我还要特别感谢肖贝尔医生帮我试阅草稿，并提出修改建议和想法，让这本书变得更好。

除此之外，我也很感谢所有乐于分享自己的故事，让我把他们的人生经历写进这本书的患者、同事、朋友和家人。我希望这些人的故事能够成为一片沃土，让治愈的种子得以发芽、成长。

在此，我也向我的家人表达深深的谢意，我的父母、兄弟姐妹，以及所有亲戚，包括牙买加、美国和世界各地的亲人们。谢谢你们的大力支持，你们给了我超强的亲情复原力。

特别感谢我的4个儿子：彼得罗斯、保罗斯、金斯顿和格雷，你们每天都带给我快乐和灵感，给我全心全意为下一代努力的动力。

最后，我对我丈夫的感激无以言表。能够认识阿诺·哈里斯（Arno Harris）是我这一生最大的福气，他充满了爱心、关怀、善意、快乐、耐心和乐观，超级聪明又性感！阿诺不但花时间读了无数遍修改稿，并提供建议，帮我修改，还在我起早贪黑地撰写这本书的日子里，负责给孩子换尿布、去学校接送孩子，并为他们准备食物、洗澡和读睡前故事，我欠他的实在太多了！

第**1**章　生长停滞的小男孩

1. “Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD),” Centers for Disease Control and Prevention, October 5,2016.

2. Mark Deneau et al., “Primary Sclerosing Cholangitis, Autoimmune Hepatitis, and Overlap in Utah Children: Epidemiology and Natural History,” *Hepatology* 58, no. 4 (2013): 1392–1400.

3. *2004 Community Health Assessment: Building a Healthier San Francisco* (December 2004).

4. 同3，117。

5. 同3，42。

6. *Take This Hammer* , directed by Richard O. Moore, National Education Television, 1963.

7. Judith Summers, *Soho: A History of London's Most Colourful Neighborhood* (London: Bloomsbury, 1989), 113–117.

8. Steven Johnson, *The Ghost Map: The Story of London's Most Terrifying Epidemic and How It Changed Science, Cities, and the Modern World* (New York: Riverhead Books, 2006), 195–196.

第**2**章　从源头探索

1. T. B. Hayes and T. H. Wu, “The Role of Corticosterone in Anuran Metamorphosis and Its Potential Role in Stress-Induced Metamorphosis,”*Netherlands Journal of Zoology* 45(1995): 107–109.

2. 同1。

3. James Norman, “Hypothyroidism (Underactive Thyroid Part 1: Too Little Thyroid Hormone),” Vertical Health LLC.

第3章　突破性发现

1. Child Sexual Abuse Task Force and Research and Practice Core, National Child Traumatic Stress Network, *How to Implement Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy* (Durham, N. C.: National Center for Child Traumatic Stress, 2004).

2. Vincent J. Felitti et al., “Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study,”*American Journal of Preventive Medicine* 14, no. 4 (1998): 245–258.

3. Vincent J. Felitti, “Belastungen in der Kindheit und Gesundheit im Erwachsenenalter: die Verwandlung von Gold in Blei,” *Zeitschrift für psychosomatische Medizin und Psychotherapie* 48 (2002): 359–369.

4. 同3。

5. 这里列出了与选4项或4项以上童年不良经历相关的疾病统计。有研究人员在编制相关疾病的患病风险统计报告时使用选4项或4项以上童年不良经历作为基准。而与那些没有童年不良经历的人相比，符合4项或4项以上童年不良经历的人的患病概率要高得多。

研究结果	
疾病或行为名称	患病率（倍）
缺血性心脏病	2.2
癌症	1.9
慢性支气管炎或肺气肿 (COPD)	3.9
被殴打	2.4
糖尿病	1.6
自杀	12.2
重度肥胖	1.6
过去一年中有两周以上的情绪低落	4.6
使用非法药物	4.7
吸毒成瘾	10.3
吸烟成瘾	2.2
性病	2.5

（数据来源：Felitti，1998）

6. Maxia Dong et al., “Insights into Causal Pathways for Ischemic Heart Disease,”*Circulation* 110, no. 13 (2004): 1761–1766;Maxia Dong et al., “Adverse Childhood Experiencesand Self-Reported Liver Disease: New Insights into the Causal Pathway,” *Archives of Internal Medicine* 163, no. 16 (2003): 1949–1956.

第**4**章　为什么童年经历影响身体健康

1. Cecilio Álamo, Francisco López-Muñoz, and Javier Sán-chez-

García,“Mechanism of Action of Guanfacine: A Postsynaptic Differential Approach to the Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD),” *Ac- tas Esp Psiquiatr* 44, no. 3 (2016): 107–112.

2. 同1。

3. Monica Bucci et al., “Tox ic Stress in Children and Adolescents,” *Advances in Pediatrics* 63, no. 1 (2016): 403–428.

4. Jacqueline Bruce et al., “Morning Cortisol Levels in Preschool– Aged Foster Children: Differential Effects of Maltreatment Type,” *Developmental Psychobiology* 51, no. 1 (2009): 14–23.

5. 同4: 19。

6. National Scientific Council on the Developing Child (2005/2014),“Excessive Stress Disrupts the Architecture of the Developing Brain: Working Paper No. 3.” updated edition.

第**5**章　童年经历如何影响身体健康

1. Victor G. Carrion et al., “Decreased Prefrontal Cortical Volume Associated with Increased Bedtime Cortisol in Traumatized Youth,” *Biological Psychiatry* 68, no. 5 (2010): 491–493.

2. David W. Brown et al., “Adverse Childhood Experiences and the Risk of Premature Mortality,” *American Journal of Preventive Medicine* 37, no. 5 (2009):389–396.

3. Salam Ranabir and K. Reetu, “Stress and Hormones,” *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism* 15, no.1 (2011): 18–22.

4. 同3。

5. Cecilio Álamo, Francisco López-Muñoz, and Javier Sánchez-García, “Mechanism of Action of Guanfacine: A Postsynaptic Differential Approach to the Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD),” *Actas Españolas de Psiquiatría* 44, no. 3 (2016): 107–112.

6. “Five Numbers to Remember About Early Childhood Development,” last updated April 2017.

7. Nim Tottenham et al., “Prolonged Institutional Rearing Is Associated with Atypically Large Amygdala Volume and Difficulties in Emotion Regulation,”*Developmental Science* 13, no. 1(2010): 46–61.

8. Ranabir and Reetu, “Stress and Hormones,” 18.

9. Jerker Karlén et al., “Early Psychosocial Exposures, Hair Cortisol Levels, and Disease Risk,” *Pediatrics* 135, no. 6(2015): e1450–e1457.

10. Shanta R. Dube et al., “Cumulative Childhood Stress and Autoimmune Diseases in Adults,” *Psychosomatic Medicine* 71, no. 2 (2009): 243–250.

11. Andrea Danese et al., “Childhood Maltreatment Predicts Adult Inflammation in a Life-Course Study,”*Proceedings of the National Academy of Sciences* 104, no. 4 (2007): 1319–1324.

12. 同11: 1320.

第**6**章　童年经历如何影响遗传

1. Todd S. Renschler et al., “Trauma-Focused Child-Parent Psychotherapy in a Community Pediatric Clinic: A Cross-Disciplinary Collaboration,”in *Attachment-Based Clinical Work with Children and Adolescents,* ed. J. Bettmann and D. Demetri Friedman(New York: Springer, 2013), 115–139.

2. Center on the Developing Child, “Five Numbers to Remember About Early Childhood Development (Brief),”updated April 2017.

3. Dong Liu et al., “Maternal Care, Hippocampal Glucocorticoid Receptors, and Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Responses to Stress,” *Science* 277, no. 5332 (1997): 1659–1662.

4. Michael J. Meaney, “Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations,” *Annual Review of Neuroscience* 24, no. 1(2001): 1161–1192.

5. Ian Weaver et al., “Epigenetic Programming by Maternal Behavior,”*Nature Neuroscience* 7, no. 8 (2004):847–854.

6. Gene H. Brody et al., “Prevention Effects Ameliorate the Prospective Association Between Nonsupportive Parenting and Diminished Telomere Length,” *Prevention Science* 16, no. 2 (2015): 171–180.

7. Eli Puterman et al., “Lifespan Adversity and Later Adulthood Telomere Length in the Nationally Representative US Health and Retirement Study,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 113, no. 42 (2016): e6335–e6342.

8. Aoife O'Donovan et al., “Childhood Trauma Associated with Short Leukocyte Telomere Length in Posttraumatic Stress Disorder,”*Biological Psychiatry* 70, no. 5 (2011):465–471.

9. Leah K. Gilbert et al., “Childhood Adversity and Adult Chronic Disease: An Update from Ten States and the District of Columbia, 2010,” *American Journal of Preventive Medicine* 48, no.3 (2015): 345–349.

10. Christina D. Bethell et al., “Adverse Childhood Experiences: Assessing the Impact on Health and School Engagement and the Mitigating Role of Resilience,” *Health Affairs* 33, no. 12(2014): 2106–2115.

第**7**章　真正有效的解药

1. Alicia F. Lieberman, Patricia Van Horn, and Chandra Ghosh Ippen, “Toward Evidence-Based Treatment: Child-Parent Psycho- therapy with Preschoolers Exposed to Marital Violence,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 44, no. 12(2005): 1241–1248; Alicia F. Lieberman, Chandra Ghosh Ippen, and Patricia Van Horn, “Child-Parent Psycho therapy: 6-Month Follow-Up of a Randomized Controlled Trial,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 45, no. 8(2006): 913–918; Alicia F. Lieberman, Donna R. Weston, and Jeree H. Pawl,“Preventive Intervention and Outcome with Anxiously Attached Dyads,”*Child Development* 62, no. 1 (1991):199–209; Sheree L. Toth et al., “The Relative Efficacy of Two Interventions in Altering Maltreated Preschool

Children's Representational Models: Implications for Attachment Theory,"*Development and Psychopathology* 14, no. 4 (2002): 877–908; Dante Cicchetti, Fred A. Rogosch, and Sheree L. Toth,"Fostering Secure Attachment in Infants in Maltreating Families Through Preventive Interventions," *Development and Psychopathology* 18, no. 3 (2006):623–649.

2. Roseanne Armitage et al., "Early Developmental Changes in Sleep in Infants: The Impact of Maternal Depression," *Sleep* 32, no. 5 (2009):693–696.

3. Sandhya Kajeepeta et al., "Adverse Childhood Experiences Are Associated with Adult Sleep Disorders: A Systematic Review," *Sleep Medicine* 16, no. 3 (2015):320–330; Karolina Koskenvuo et al.,"Childhood Adversities and Quality of Sleep in Adulthood: A Population-Based Study of 26,000 Finns," *Sleep Medicine* 11, no. 1 (2010): 17–22; Yan Wang et al., "Childhood Adversity and Insomnia in Adolescence," *Sleep Medicine* 21(2016): 12–18.

4. Michael R. Irwin, "Why Sleep Is Important for Health: A Psychoneuroimmunology Perspective," *Annual Review of Psychology* 66 (2015): 143–172.

5. 同4。

6. 同4。

7. 同4。

8. Megan V. Smith, Nathan Gotman, and Kimberly A. Yonkers, "Early Childhood Adversity and Pregnancy Outcomes,"*Maternal and Child Health Journal* 20, no. 4 (2016): 790–798; Inge Christiaens, Kathleen Hegadoren, and David M. Olson, "Adverse Childhood Experiences Are Associated with Spontaneous Preterm Birth: A Case-Control Study,"*BMC Medicine* 13, no. 1 (2015): 124;Vanessa J. Hux, Janet M. Catov, and James M. Roberts, "Allostatic Load in Women with a History of Low Birth Weight Infants: The National Health and Nutrition Examination Survey," *Journal of Women's Health* 23, no. 12 (2014):1039–1045; Alice Han and Donna E. Stewart, "Maternal and Fetal Outcomes of Intimate Partner Violence Associated with Pregnancy

in the Latin American and Caribbean Region," *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 124, no. 1 (2014): 6–11.

9. Aaron Kandola et al., "Aerobic Exercise as a Tool to Improve Hippocampal Plasticity and Function in Humans: Practical Implications for Mental Health Treatment," *Frontiers in Human Neuroscience* 10 (2016): 179–188;Nuria Garatachea et al., "Exercise Attenuates the Major Hallmarks of Aging," *Rejuvenation Research* 18, no.1 (2015): 57–89.

10. Eduardo Ortega, "The 'Bioregulatory Effect of Exercise' on the Innate/Inflammatory Responses," *Journal of Physiology and Biochemistry* 72, no. 2(2016): 361–369.

11. Cristiano Correia Bacarin et al.,"Postischemic Fish Oil Treatment Restores Long-Term Retrograde Memory and Dendritic Density: An Analysis of the Time Window of Efficacy," *Behavioural Brain Research* 311 (2016): 425–439; A. L. Dinel et al., "Dairy Fat Blend Improves Brain DHA and Neuroplasticity and Regulates Corticosterone in Mice," *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* (PLEFA) 109 (2016): 29–38; Javier Romeo et al., "Neuroimmunomodulation by Nutrition in Stress Situations,"*Neuroimmunomodulation* 15, no. 3(2008): 165–169; Lianne Hoeijmakers, Paul J. Lucassen, and Aniko Korosi, "The Interplay of Early-Life Stress, Nutrition, and Immune Activation Programs Adult Hippocampal Structure and Function,"*Frontiers in Molecular Neuroscience* 7 (2014); Kit-Yi Yam et al., "Early-Life Adversity Programs Emotional Functions and the Neuroendocrine Stress System: The Contribution of Nutrition, Metabolic Hormones and Epigenetic Mechanisms,"*Stress* 18, no. 3 (2015): 328–342; Aisha K. Yousafzai, Muneera A. Rasheed, and Zulfiqar A. Bhutta, "Annual Research Review: Improved Nutrition–A Pathway to Resilience," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 54, no. 4 (2013): 367–377.

12. Janice K. Kiecolt-Glaser, "Stress, Food, and Inflammation: Psychoneuroimmunology and Nutrition at the Cutting Edge,"*Psychosomatic Medicine* 72, no. 4 (2010):365.

13. *Elizabeth Blackburn and Elissa Epel's research showed:* Elizabeth Blackburn and Elissa Epel, *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer* (New York: Grand Central Publishing, 2017).

14. John W. Zamarra et al., “Usefulness of the Transcendental Meditation Program in the Treatment of Patients with Coronary Artery Disease,” *American Journal of Cardiology* 77, no. 10 (1996):867–870.

15. Amparo Castillo-Richmond et al.,“Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans,” *Stroke* 31, no. 3 (2000):568–573.

16. L. E. Carlson et al., “Mindfulness-Based Stress Reduction in Relation to Quality of Life, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrosterone Sulfate(DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Outpatients,”*Psychoneuroendocrinology* 29, no. 4(2004): 448–474, doi: 10.1016/ s0306-4530(03)00054-4.

17. Michael T. Baglivio et al., “The Prevalence of Adverse Childhood Experiences (ACE) in the Lives of Juvenile Offenders,” *Journal of Juvenile Justice* 3, no. 2 (2014): 1.

第**9**章　把握关键期和敏感期

1. Jean Koch, *Robert Guthrie, the PKU Story: A Crusade Against Mental Retardation* (Pasadena, CA: Hope Publishing, 1997), 155–156.

2. 同1。

3. Jason Gonzalez and Monte S. Willis,“Robert Guthrie, MD, PhD,” *Laboratory Medicine* 40, no. 12 (2009): 748–749.

4. 同3。

5. Anna E. Johnson et al., “Growth Delay as an Index of Allostatic Load in Young Children: Predictions to Disinhibited Social Approach and Diurnal Cortisol Activity,” *Development and Psychopathology* 23, no. 3 (2011):859–71; Marcus Richards and M. E. J. Wadsworth, “Long-Term Effects of Early Adversity on Cognitive Function,”*Archives of Disease*

in Childhood 89, no.10 (2004): 922–27; Meghan L. McPhie, Jonathan A. Weiss, and Christine Wekerle, “Psychological Distress as a Mediator of the Relationship Between Childhood Maltreatment and Sleep Quality in Adolescence: Results from the Maltreatment and Adolescent Pathways(MAP) Longitudinal Study,” *Child Abuse & Neglect* 38, no. 12 (2014): 2044–2052.

6. Paul Lanier et al., “Child Maltreatment and Pediatric Health Outcomes: A Longitudinal Study of Low-Income Children,” *Journal of Pediatric Psychology* 35, no. 5 (2009): 511–522;Anita L. Kozyrskyj et al., “Continued Exposure to Maternal Distress in Early Life Is Associated with an Increased Risk of Childhood Asthma,” *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 177, no. 2 (2008): 142–147;Peter A. Wyman et al., “Association of Family Stress with Natural Killer Cell Activity and the Frequency of Illnesses in Children,” *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 161, no. 3 (2007):228–34; Miriam J. Maclean, Catherine L. Taylor, and Melissa O'Donnell,“Pre-Existing Adversity, Level of Child Protection Involvement, and School Attendance Predict Educational Outcomes in a Longitudinal Study,”*Child Abuse & Neglect* 51 (2016):120–31; Timothy T. Morris, Kate Northstone, and Laura D. Howe, “Examining the Association Between Early Life Social Adversity and BMI Changes in Childhood: A Life Course Trajectory Analysis,” *Pediatric Obesity* 11, no. 4(2016): 306–312; Gregory E. Miller and Edith Chen, “Life Stress and Diminished Expression of Genes Encoding Glucocorticoid Receptor and B_2 -Adrenergic Receptor in Children with Asthma,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103, no. 14(2006): 5496–5501; Nadine J. Burke et al., “The Impact of Adverse Childhood Experiences on an Urban Pediatric Population,” *Child Abuse and Neglect* 35, no. 6 (2011): 408–413.

7. Zulfiqar A. Bhutta, Richard L. Guerrant, and Charles A. Nelson,“Neurodevelopment, Nutrition, and Inflammation: The Evolving Global Child Health Landscape,” *Pediatrics* 139,supplement 1 (2017): S12–S22.

8. Cheryl L. Sisk and Julia L. Zehr,“Pubertal Hormones Organize the

Adolescent Brain and Behavior,”*Frontiers in Neuroendocrinology* 26, no. 3 (2005): 163–174; Pilyoung Kim,“Human Maternal Brain Plasticity: Adaptation to Parenting,” *New Directions for Child and Adolescent Development* 2016, no. 153 (2016):47–58.

9. 同8。

10. Roy Wade et al., “Household and Community-Level Adverse Childhood Experiences and Adult Health Outcomes in a Diverse Urban Population,” *Child Abuse and Neglect* 52 (2016): 135–145.

11. AHRQ Patient Safety, *TeamSTEPPS: Sue Sheridan on Patient and Family Engagement*, YouTube video, posted April 2015.

12. Susan Carr, “Kernicterus: A Diagnosis Lost and Found,” *Newsletter of the Society to Improve Diagnosis in Medicine* 2, no.2 (2015): 1–3.

第**10**章　关键在父母

1. Academy of Integrative Health and Medicine, “What Is Integrative Medicine?.”.

2. I. D. Neumann et al., “Brain Oxytocin Inhibits Basal and Stress-Induced Activity of the Hypothalamo-Pituitary-Adrenal Axis in Male and Female Rats: Partial Action Within the Paraventricular Nucleus,”*Journal of Neuroendocrinology* 12, no. 3(2000): 235–244; Camelia E. Hostinar and Megan R. Gunnar, “Social Support Can Buffer Against Stress and Shape Brain Activity,” *AJOB Neuroscience* 6, no. 3(2015): 34–42.

第**11**章　改变认知

1. Keith S. Dobson and Dennis Pusch,“The ACEs Alberta Program: Phase Two Results — A Primary Care Study of ACEs and Their Impact on Adult Health,”presentation, November 2015.

2. 同1。

第12章　改变方式

1. Maura O'Leary et al., “Progress in Childhood Cancer: 50 Years of Research Collaboration, a Report from the Children's Oncology Group,”*Seminars in Oncology* 35, no. 5 (2008):484–493.

2. “SWOG: History,” SWOG。

3. Ronald Piana, “The Evolution of U. S. Cooperative Group Trials: Publicly Funded Cancer Research at a Crossroads,” *ASCO Post*, March 15,2014.

4. C. N. Trueman, “Joseph Lister,” History Learning。

结语　全民健康的未来

1. David Lynch Foundation, “The Quiet Time Program: Restoring a Positive Culture of Academics and Well-Being in High-Need School Communities.”.

作者声明

本书中的故事皆根据真实事件改编。

为保护书中人物隐私，故事中的人名及细节均有所改动，
部分情节来自已出版的研究资料。

附录1　童年不良经历问卷（成人卷）

本问卷请本人亲自填写。

在回答以下问题之前，请确认你已年满18岁。

1. 父母或家里的其他成年人经常**……**

咒骂、侮辱、贬低或羞辱你？

表现得让你担心自己可能受到身体伤害？

是（　　）　　否（　　）

2. 家里的父母或其他成年人经常**……**

推你，抓你，打耳光或朝你扔东西？

有没有打过你，甚至打得你身上出现伤痕？

是（　　）　　否（　　）

3. 一个成年人或比你大至少**5**岁的人**……**

抚摸你，爱抚你，或者要求你用和性有关的方式抚摸他的身体，或者试图或实际和你发生过任何有身体接触的性行为？

是（　　）　　否（　　）

4. 你经常有这种感觉吗？

家里没人爱你，也没人认为你重要或特别？

或者你的家人之间不亲近、没有互相照顾或支持？

是（　　）　　否（　　）

5. 你经常有这种感觉吗？

你吃不饱，穿脏衣服，而且觉得没人保护你？

或者父母由于喝醉或滥用药品毒品，而无法照顾你，甚至不能在你需要的时候带你去看医生。

是（　　）　　否（　　）

6. 你的父母曾经分居或离婚吗？

是（　　）　　否（　　）

7. 你的母亲或者继母**……**

经常被人推、抓、扇耳光或扔东西砸？

偶尔或经常被踢、咬、用拳头打或用硬物打？

或者短时间内被人重复殴打、被人持枪或刀威胁？

是（　　）　　否（　　）

8. 你是否和酗酒或吸毒的人住在一起？

是（　　）　　否（　　）

9. 是否有家人患有抑郁症或精神疾病，或有家人曾经试图自杀？

是（　　）　　否（　　）

10. 是否有家人曾经入狱？

是（　　）　　否（　　）

每回答一个“是”计1分，现在请计算总分。

你的得分是____________

附录**2**　童年不良经历问卷（儿童卷）

本问卷由家长或养育者填写

填写日期：______________________ 儿童姓名：______________________ 出生日期：______________________

填写者姓名：______________________ 与儿童的关系：______________________

许多孩子都经历过有应激性的生活事件，这些事件会影响他们的身体健康和终生幸福。这份问卷的结果将帮助您孩子的医生评估他或她的健康状况，并指导医生诊断。

请阅读下面的描述。数一数符合孩子的描述项数量，并计算出总数。

注意：请不要用各项描述中的语句去暗示孩子或套用到孩子身上。

1. 在模块一的描述中，有多少符合你孩子的情况？每符合一项得**1**分，请把总分写在括号里。（　　）

模块一：在孩子出生后至今，是否发生……

- 孩子的父母或监护人分居或离婚。
- 孩子和一个在监狱服过刑的家庭成员住在一起。
- 孩子与一位患有抑郁症、精神疾病或企图自杀的家庭成员住在一起。
- 孩子看到或听到过家庭成员互相伤害或威胁要伤害对方
- 有家庭成员咒骂、侮辱、羞辱或以让孩子害怕的方式贬低孩子，或者有家庭成员的行为让孩子害怕自己受到身体伤害。
- 有人用与性有关的方式摸了孩子身体，或者要求孩子用与性相关的方式摸他们的身体。
- 孩子不止一次没有吃的、没有穿的、没有住的地方或没有人保护。
- 有人推、抓、打或用东西砸孩子，甚至孩子被打到受伤或有可见伤痕。
- 孩子和酗酒或吸毒的人住在一起。

- 孩子经常感到没有人支持、没有人爱或没有人保护。

2. 在第二部分的描述中，有多少符合你的孩子？每符合一项得**1**分，请把总分写在括号里。（　　）

模块二：在孩子出生后……

- 生活在寄养中心。
- 在学校受到骚扰或欺负。
- 父母一方或双双去世。
- 由于驱逐出境或移民等，孩子与主要养育者分离。
- 孩子经历过严重的医疗治疗过程或患有危及生命的疾病。
- 孩子经常看到或听到家或学校附近的暴力事件。
- 孩子经常因为种族、性取向、出生地、身体残疾或宗教信仰而受到欺凌。

附录**3**　中文童年不良经历问卷修订版

修订者：曹枫林，王艳荣，林萍珍

扫码下载“湛庐阅读”App，
搜索“深井效应”，直达问卷

译者后记

呼唤共情教育

拿到哈里斯博士的这本著作，我个人是把它当作一本讨论教育的书来读的。在我看来，本书把广义审美教育的本质问题摆放在了台面上。那就是，在日常生活中，我们该如何与自己、与他人、与孩子相处。

儒家有亲亲之道，强调“亲亲而仁民，仁民而爱物”。“亲亲”是“泛爱众”的基础；而“泛爱众”正是审美教育所要达到的目标之一。但是，当这个基础出了问题，这些问题就会像一口深井，被人们有选择地忽视。这不仅是医疗所面临的大环境，也是教育的基本语境。

警惕被美化的童年经历

“深井”是一个借代，来自1854年伦敦的一场霍乱。在所有人都支持霍乱是通过空气传播的“瘴气理论”时，斯诺医生调查发现地图上的高死亡率区域围绕一口井。这口井正是霍乱之源。

在哈里斯博士的这本著作中，问题之源的“井”远没有这么容易被确定。它隐藏在我们的记忆深处，我们能看见它发挥作用的过程，但却忽视了它造成的伤害之深、之广、之远。这口“井”就是“童年不良经历”。

美学研究所说的“童年经验”，或者弗洛伊德说的“童年记忆”，这两者都没有表现出童年经验也是有负面影响的。但哈里斯博士意识到了童年逆境所带来的严重负面影响。因此，她将问题的核心和研究的方向锚定在费利蒂博士提出的“童年不良经历”。整本书都围绕着这一概念的相关问题和实践而展开。

“国家不幸诗家幸，赋到沧桑句便工”。人们津津乐道于马尔克斯小时候“身边有个吃土的妹妹”对其后来写《百年孤独》的影响[(4)]，也赞赏巴金说自己之所以创作出《家》是因为“在我还是一个孩子的时候，我就常常目睹一些可爱的年轻的生命遭摧残，以至于到悲惨的结局”[(5)]。不少美学家认为，不幸的童年是艺术家的沃土，但他们却忽视了这种

唯美痛苦背后是社会将要付出怎样惨痛的代价。

我当然相信这二者之间有着密切的、深刻的关联。但我很怀疑“作家童年的不幸，实际上是他的大幸”之类的论断。作者童年的不幸，很可能只是艺术的大幸，而非其个人的大幸。如果一味强调童年逆境的正向性，就可能陷入一种奇怪的教育论断中。

童年逆境的危害相当漫长

我们通常都能意识到，不良情绪会引发肥胖、厌食、酗酒等身体不适和不良行为，甚至罹患癌症也常被认为受情绪的影响很大。我身边就有几个被查出癌症的朋友，多是刚刚经历了人生的重大变故。但如果说这种影响会波及多种疾病，如感冒、肠胃炎、哮喘、湿疹、心脏病，甚至罕见的格雷夫斯病、生长停滞，很多人可能就会觉得是在危言耸听了，更不用说其病因源于久远以前的童年。

可是，《深井效应》为我们描述了这种可能。不，它不是可能，而是某种程度上的事实。哈里斯博士在书中就说，总有些人认为“那些足够聪明且坚强的孩子一定能够战胜过去，依靠自己的意志力和坚韧不拔取得胜利”。然而，事实是，绝大多数孩子都不可能“足够聪明且坚强”，即便如海明威这样的“美国硬汉”，最终也选择了自杀。

如果答案是否定的，那么直面童年不良经历就成了无可回避的唯一选择。哈里斯博士在书中极力提倡对童年不良经历进行例行筛查。她运用并改良了费利蒂医生的童年不良经历问卷，其中列出10项不良经历，每项1分，以其总分为判断童年不良经历的得分。哈里斯博士的研究得出了一些惊人的结论，比如，佛罗里达州60 000多名少年犯中有52%的人得分在4分以上，“6分以上的患者，预期寿命会比普通人少20年”等。

虽然我出于直觉判断，认为问卷颗粒度过大，也认为书中所列的6项应对措施不够系统，但我高度赞成将童年不良经历的检测列入公共卫生基础保障措施。我甚至更进一步认为，不仅应该在医疗领域普及童年不良经历，更应该让相应知识进入学校与社会教育。

用共情教育化解ACE

书中第6章提到麦吉尔大学教授迈克尔·米尼的一个实验。实验发现，离开妈妈的鼠宝宝被放回妈妈身边后，有的鼠妈妈会通过舔毛的动作来安抚紧张的幼崽。令人吃惊的是，那些“高舔舐”妈妈的雌性幼崽长大为母后往往也是“高舔舐”者。由此，哈里斯提出预防童年不良经历的长远负面影响，关键就在于是否有能够提供缓冲的养育者。鼠宝宝的缓冲是妈妈的舔舐，而人类的缓冲可以是家人的倾听与拥抱。这种缓冲能充分减轻应激源的影响，使负面情绪能够得到及时抚慰。

对于教育来说，情感是内在的必然属性。我们要如何对学生进行情感教育？书中的研究更深刻地告诉我们，对于情感教育而言，重要的不仅是类型，更是其内容。那就是要让人们普遍拥有共情的意愿和能力，能够在情感交往的过程中，体会到由“亲亲”而爱人的意义。不仅家长可以作为缓冲，教师、同学、朋友，都可以成为应激的缓冲。社会也将由此进入一个彼此相融、情感互通的“人类命运共同体”时代。

诚如乔拉米卡利所言，“共情不是一种情绪，也不是一种感受，而是人类与生俱来的一种能力”[(6)]。譬如，我的长子两岁时，尚不太会说话，但看动画片《千与千寻》至片末时却会为了千寻的伤心而流泪。只是，这种能力很可能随着秩序感的建立，被逐渐打断[(7)]。尤其家庭中出现童年不良经历现象时，会严重破坏这种能力。我们的教育应该让孩子们具有重塑能力的可能，在哈里斯提出的6项措施之外，增加审美教育的力量。

此处所言“审美教育”，其内涵绝不是教学生如何成为艺术家；而是要让学生具有体会他人情感，进而寻求社会情感突破的能力。奥地利精神病学家阿德勒在《儿童的人格教育》中说：“学校只是孩子早期家庭教育弊端暴露的场所。”而要对问题儿童进行心理治疗，社会情感是必不可少的重要环节[(8)]。

社会是大共情所形成的共同体，没有社会认知的普及，童年不良经历就不可能受到应有的重视。本书尾声，哈里斯筹办健康中心的过程深刻地说明了这一点。在我看来，与医疗资源的公平需要大量投入却效果不如意相比，在教育领域普及童年不良经历相关知识，则具有更强的可操作性和更好的效果。如果教育者转变对“审美教育等于艺术教育”的认识，倾向于以共情为基础的社会情感教育，弥补具有童年不良经历的学生的情感缺失，当具立竿见影之效。

就我个人有限的思考来说，这几年来，无论我关注的话题为何，其

路径都是由着眼于个体的情感生发，进而到着眼于群体的传播学、社会学。而我思考的立足与目标都是“连接”：从万物互联到“连接我们的生命”。对此，“共情”无疑是最好的概括，而回望童年无疑是最好的起点。

最后，感谢合译者卓千惠的加入。也特别感谢好友于向凤提供了部分译文。这本书最终得以成稿，还要感谢至交王林晚的审读与统稿。她对文字的敏感在我寓目的有限侪辈中极为少见，有她读过，我心安不少。另外，还要感谢中央民族大学外国语学院李青博士、浙江外国语学院翻译系李乐博士和福建师范大学外国语学院的林可杨同学忍受我较真地反复请教，给我耐心指点。

因为我的拖延症，书稿几经波折。我虽曾在大学学习编辑出版专业，但在湛庐文化的编辑身上，我才真正看到了这一职业所需要的智慧与真诚。谢谢！

全书错漏之处，期待方家指正。

林　玮

2019年深秋于闲林方家山

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读App：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本
怎么读是读者面临的最大阅读障碍
“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的“湛庐阅读”App。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读App玩转指南

湛庐阅读App结构图：



三步玩转湛庐阅读App：



App获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往App Store直接下载“湛庐阅读”App，与最聪明的人共同进化！

使用App扫一扫功能，遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗艾莉森·高普尼克带你看懂孩子行为背后的学习规律，用大量经典而富有创造性的实验，向你描述了孩子在看的时候、听的时候、玩的时候、做的时候，都是怎么学习的，以及在幼儿期、学龄期、青春期不同阶段的学习特性。

◎ 荣获美国认知发展学会“年度最佳图书”奖，入选《金融时报》年度书单。

◎ 清华大学积极心理学研究中心副主任赵昱鲲倾情翻译。万维钢、罗振宇、苗炜等思想界“大V”争相解读。

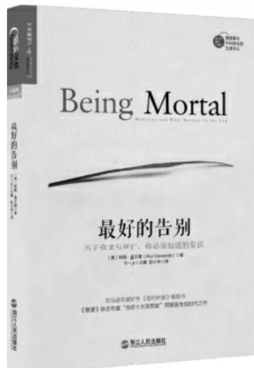


《最好的告别》

◎ 影响世界的医生阿图·葛文德结合其多年的外科医生经验与流畅的文笔，讲述了一个个伤感而发人深省的故事，对“在21世纪变老意味着什么”进行了清醒、深入的探索。

◎ 作者选择了常人往往不愿面对的话题——衰老与死亡，梳理了美国社会养老的方方面面和发展历程，以及医学界对末期病人的不当处置。书中不只讲述了死亡和医药的局限，也揭示了如何自主、快乐、拥有尊严地活到生命的终点。

◎ 创新工场CEO李开复、《新知》杂志主编苗炜、《自然》杂志等众多专家、媒体推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-213-06779-2

《由内而外的教养》

◎ 著名心理学家、哈佛大学医学博士、加州大学洛杉矶分校精神病学临床教授丹尼尔·西格尔从人际神经生物学和依恋关系研究出发，揭示如何创造健康、温馨的亲子关系。

◎ 正是我们的经历尤其是童年经历塑造了我们的大脑，决定了我们的思维，影响着我们养育孩子的方式。本书不仅为你解答问题，并且提供简单实用的方法帮你解决问题。

◎ “西格尔教养三部曲”之一，儿童教养领域开创性著作。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。
ISBN 978-7-5502-8878-2

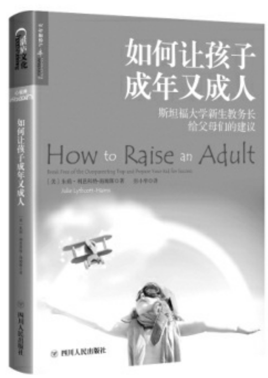
《如何让孩子成年又成人》

◎ 曾任斯坦福大学新生教务长10年、被称为美国“国宝”的知名教育者朱莉·利思科特-海姆斯借鉴相关研究，通过与众多招生官、教育

者、雇主、家长及学生的交流，融入自身作为母亲与教务长的洞见，在书中给出了答案。

◎　《纽约时报》、亚马逊双料畅销书，同名TED演讲超过300万次点击量，被评论为“应置于所有教养类图书之前”，告诉父母孩子成长中至关重要的事。

◎　新东方教育集团创始人俞敏洪、著名作家麦家倾情作序。“新教育实验”发起人朱永新、儿童教育专家罗玲、畅销书《驱动力》作者丹尼尔·平克、《出版人周刊》《科克斯书评》等众多专家媒体盛赞推荐。



使用“湛庐阅读”App，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容。

ISBN 978-7-220-10668-2

---

(1) 俗称中风。——编者注

(2) 鲍勃·马利（1945—1981年），牙买加唱作歌手，雷鬼音乐的鼻祖，曾获得美国格莱美奖的终身成就奖。1990年，马利的生日被定为牙买加的国家法定假日。——编者注

(3) 一种中枢性兴奋药，能提高大脑皮质的兴奋性，减轻精神与躯体的疲劳，并有升压和兴奋呼吸中枢的作用。可用于治疗注意缺陷多动障碍。——编者注

(4) 王宁、顾明栋．诺贝尔文学奖获奖作家谈创作［M］．北京：北京大学出版社，1987：501.

(5) 巴金．巴金论创作［M］．上海：上海文艺出版社，1982：212.

(6) [美] 亚瑟·乔拉米卡利．共情力：你压力大是因为没有共情力［M］．耿沫，译．北京：北京联合出版公司，2017：3.

(7) [意]蒙台梭利．蒙台梭利文集：第三卷［M］．田时纲，译．北京：人民出版社，2014：318.

(8) [奥]阿德勒．儿童的人格教育［M］．彭正梅，彭莉莉，译．上海：上海

人民出版社，2006：35.

如何让孩子成年又成人

斯坦福大学新生教务长给父母们的建议

How to Raise an Adult

Break Free of the Overparenting Trap and Prepare Your Kid for Success

[美] 朱莉·利思科特-海姆斯◎著　彭小华◎译

Julie Lythcott-Haims



四川人民出版社

a mindstyle business 与思想有关

How to Raise an Adult

Break Free of the Overparenting Trap
and Prepare Your Kid for Success

如何让孩子成年又成人

[美] 朱莉·利思科特-海姆斯◎著
（Julie Lythcott-Haims）
彭小华◎译

四川人民出版社

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2018年3月出版由InkWell Management, LLC.授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：如何让孩子成年又成人

作者：朱莉•利思科特-海姆斯

译者：彭小华

字数：311千

电子书定价：53.99元

HOW TO RAISE AN ADULT by Julie Lythcott-Haims

Copyright © 2015 by Julie Lythcott-Haims

推荐序一

摆脱过度养育，成为合格家长

俞敏洪

新东方教育集团创始人

父母过度养育孩子，在中国是个普遍问题。我们把孩子当作宠物和温室里的植物养大，还常常自我欣赏这一过程。直到孩子独自面对世界手足无措，我们都没有意识到养育孩子的过程出现了问题。

我们为孩子安排生活中的一切，学习中的一切，帮助孩子上大学的时候选择专业，甚至孩子选择什么样的朋友，我们也常常干预。但我们从来没有想过，我们这样做的过程，是在剥夺孩子的生存权和独立面对世界的勇气和能力。我们没有发现任何一种动物会宠爱自己的后代像人类一样，所以动物才能繁衍生存。

请父母们克制一点吧，你对孩子的过分爱护，只会让孩子虚弱，让自己悲苦。同时，你为孩子做了一切，也就剥夺了孩子的成就感和自信。这本《如何让孩子成年又成人》，真的值得你一读，能够让你摆脱困惑，成为一名合格的家长。

推荐序二

及时牵手，适时放手

麦家

著名作家

如果你的孩子即将成年，你希望他们是什么样的？不畏风雨独自前行，还是依旧牵着你的手要你替他们遮风挡雨？答案不言而喻，当然是不怕风雨的那个。

问题是如何才能让他们放开你的手又能迎风而立、沐雨而长？答案在这里：《如何让孩子成年又成人》。这本书素朴地告诉我们，成年不等于成人，成人取决于成长，而成长不在于一张完美的成绩单、一份漂亮的简历书。这些不过是一页纸，纸是怕风吹雨淋的，只有一颗不怕风吹雨淋的心，成长的路才会变得坚实、宽广、长远。

人生没有如果，只有后果；牵手不能一生，只能一时。请记住，人生路上满是风雨，作为父母请学会放手；十八岁出门远行，不经历风雨哪见得彩虹？这是一本教父母如何做父母的书，更是一本教孩子如何做成人的书，如何两字其实是两只手：及时地牵好手，适时地放开手。

引言

如何帮孩子踏入人生

行路的人呐，世上本没有路，路，都是人走出来的……

——安东尼奥·马查多（Antonio Machado, 1875-1939）

本书讨论父母过度介入子女生活的现象，考察现象背后的爱与恐惧，检讨过度养育的危害，探索如何通过不同的养育方式，实现更好的长期目标，帮助孩子取得更大的成功。

要说爱子心切，我与其他父母并无二致。我明白，身为父母，爱是我们全部行动的基础。然而多年来，在为撰写本书而进行研究的过程中我认识到，父母的许多行为也是出于这样那样的恐惧，其中最主要的是害怕孩子不能取得成功。父母自然都希望子女成功，但是根据我的研究，以及基于对上百位人士的访谈和个人经验，我发现我们对成功的定义非常狭隘，更糟糕的是，由于这种狭隘成功观的误导，我们害了子女这一辈年轻人。

担任斯坦福大学新生教务长的10年，让我有更多机会了解年轻人。我关心他们，更为他们感到担忧。我热爱这份工作，18～22岁的年轻人刚刚跨入成年人的行列，有机会陪伴别人家儿女走过这段成人之旅，于我是一份殊荣。学生让我开怀，也令我落泪，无论怎样，我都矢志不渝地支持他们。本书不是对他们的控诉，我也无意控诉与他们一样生于20世纪80年代、被称为“千禧一代”的同辈人。然而，对于他们的父母，我得说，我们这些家长，因为我自己也是其中一员，情况就不同了。

推开天窗说亮话吧。我不只是斯坦福大学的前教务长，也是斯坦福大学与哈佛大学法学院的毕业生。之所以写这本书，不是因为我有过这些经历，而是我因此意识到，尽管我有过那些机会，也要随时牢记，在进行分析和评说时，我的殊荣和经验既能给我助益，也可能成为障碍。如前所说，我自己也是家长，我们夫妻育有一对儿女，兄妹俩年龄相差两岁，正值青春期。我们和两个孩子生活在硅谷中心区的帕洛阿尔托。我们也是过度养育型的父母，抖擞忙碌的程度不亚于这个星球上任何其

他过度养育子女的爸爸妈妈。我曾在一所竞争激烈的大学担任教务长，常年目睹那些过度养育子女的父母，我对他们啧啧非议，而这些年在思考这个话题的过程中，我逐渐认识到，与那些我曾经动辄批评的父母相比，自己也好不到哪里去。在很多方面，我自己就是我所批评的那类问题父母。

爸爸妈妈最懂得

起初，我们的爱是肚脐、心跳和身体，然后是臂膀、亲吻和乳房。我们把他们带回家，为他们遮风避雨，几周以后，当他们第一次有意识地把目光投向我们时，啊，那感觉何其兴奋。我们一路抚育，他们从牙牙学语到成功说出第一个词语，再到获得足够的力量翻身、坐起、爬行，我们鼓掌欢庆。放眼21世纪，我们发现这个世界的联系日益紧密，竞争不断加剧，令我们时而觉得熟悉，时而感到陌生。我们低头看着自己的小宝贝，决心竭尽所能帮助他踏上未来漫长的人生旅程。在他们做好准备之前，我们不可能教会他们站立、行走，但期盼着他们取得进步。

我们几乎立刻就能意识到，他们是他们自己，然而我们还是希望他们从我们止步的地方前行，以我们的肩头为梯，利用我们已有的全部知识及能够为他们提供的所有条件。为了帮助他们学习和成长，我们跟他们分享自己的经验和思想，给他们介绍人脉，带着他们四处踏访。对他们的严格要求有助于他们最大限度地实现潜力、把握机会，我们巴望着给到他们这些东西，希望能促进他们发展。我们知道要付出怎样的代价，才能在当今世界功成名就，于是急切地想要为他们提供保护和指导，无论付出怎样的代价，事事处处都想和他们站在一起。

很多人都还记得，相比之下，从前我们的父母对我们管得很少。那时候，每个工作日的下午，大人，往往是妈妈，都会打开门，吩咐我们：“出去玩儿吧，吃饭的时候回来。”他们根本不知道我们去了哪儿、干了什么。那时候没有手机，无法保持联系，也没有GPS定位跟踪设备。我们撒腿冲进街区的荒野或者附近的街市，邻居家、公园、树林、商场都留下了我们的脚印。有时候，我们只是偷偷抓起一本书，坐在屋后的台阶上津津有味地读。如今的童年不同往昔，许多年轻父母难以想象能给孩子一个那样的童年。

爸爸妈妈变了

从什么时候开始，养育方式和童年生活发生了改变？原因何在？又是怎么变的？随便考察一下，就会发现许多变化，一些重要的变化发生在20世纪80年代中期。

1983年，民众对儿童绑架意识的增强，带来了一次变化。1981年，一个名叫亚当·沃尔什（Adam Walsh）的孩子遭到了绑架和杀害，这个悲剧后来被拍成电影《亚当》（*Adam* ），观众人数达到3 800万，几乎创纪录。[1] [(1)]很快，失踪儿童的形象便出现在牛奶包装盒上，早餐时就能看到他们的眼睛望着我们。[2]

1984年，由于沃尔什的父亲约翰·沃尔什的游说，美国国会创立了美国国家失踪与受虐儿童中心（National Center for Missing and Exploited Children），资助拍摄了电视节目《全美通缉令》（*America's Most Wanted* ），1988年年初，该片在福克斯电视台播出，催生了我们对陌生人的无尽恐惧。

1983年，《危机中的国家》（*A Nation at Risk* ）[3] 出版，这本书认为美国儿童在全球竞争中表现不佳，鼓吹给学生增加家庭作业，随后，另一次变化应运而生。自此，《不让一个孩子掉队法案》（*No Child Left Behind* ）[(2)]和《力争上游法案》（*Race to the Top* ）之类的联邦政策掀起了“成就文化”（achievement culture）的风潮。成就文化诞生的背景是为应对来自新加坡、中国和韩国学生的激烈竞争，特点是强调死记硬背和应试教育，这种教育方式就是前述国家教育实践的常态。

家庭作业一时猛增，孩子们在重压下苦苦挣扎，为了在学校生存下来，他们采取了一切措施。2003年，斯坦福大学教育学院的讲师丹尼丝·波普（Denise Pope）博士[4] 出版的《“做学”》（*“Doing School“* ）一书与2010年的影片《无目标的竞赛》（*Race to Nowhere* ）都反映了这种情况。[5]

第三次变化与“自尊运动”（self-esteem movement）接踵而至。20世纪80年代，自尊哲学风行美国，认为要重视孩子的人格发展，而不要着眼于成绩，这样就可以帮助他们取得人生的成功。[6] 2013年，阿曼达·里普利（Amanda Ripley）出版了畅销书《世界上最聪明的孩子》（*The Smartest Kids in the World* ），称自尊运动是美国独有的现象。

1984年前后出现的约定玩耍模式（playdate）代表了第四次变化。[7]那时，创纪录数量的母亲进入职场，在这样的时代背景下，作为实用的时间管理工具，约定玩耍模式应运而生。由于在职家长人数增加，他们对托管服务的依赖相应提高，两相叠加，使得放学后回家的孩子减少了，也更难求得合适的玩耍地点和玩耍时间。家长一旦着手安排孩子的玩耍活动，就开始对其进行观察，进而顺理成章地参与进来。把孩子单独留在家里成为禁忌，让孩子在无人监督的情况下自行玩耍也不可接受。针对幼儿的托管服务，摇身变成为大孩子安排有组织的课后活动的服务。与此同时，20世纪80年代末，因为担心儿童受伤和相关的法律诉讼，全美各地都掀起了公共游乐场所的全面翻修。[8] 对于成长中的孩子来说，玩耍本来是生活的基本内容，可是这样一来，玩耍的本质就变了味。

1990年，鉴于此类变化及其他情况的发生，儿童发展研究学者福斯特·克莱因（Foster Cline）和吉姆·费伊（Jim Fay）杜撰了“直升机父母”一词，比喻家长像直升机一样在孩子头顶盘旋，认为这种做法有违父母培养孩子独立性的责任。[9] 克莱因和费伊着意于给父母们提供建议，对之前10年中美国在儿童养育方面发生的种种重要变化进行把脉。25年后的今天，这些变化已经不足为奇了，这意味着，2010年前后，直升机一代中年龄最大的已经超过30岁了。他们也是所谓的“Y一代”或者千禧一代。

20世纪90年代末，首批千禧一代步入大学，我和斯坦福大学的同事发现了一个新现象：校园里到处晃动着爸爸妈妈的身影。不夸张地说，真的是这样。出没于校园的父母逐年递增，他们为子女寻求机会，代替他们做决定，帮他们解决问题，而这些事情，以前的大学生都可以独自完成。值得注意的是，这类现象并不局限于斯坦福大学，美国各地的同事证实，几乎所有四年制的学院和大学概莫如是。与此同时，我和丈夫抚养着两个孩子，我们没有充分意识到，自己也在不知不觉中成了直升机父母。

婴儿潮一代

最早获得直升机父母称号的是生于1946—1964年的婴儿潮一代。他们的孩子是我所关心的首批千禧一代。婴儿潮那代人的祖父母认为“孩子只要待在视线范围内就好”，而他们父母一辈的标准则是“照我的要求

去做”。也许是对父母言行的一种反应，在青少年时期和成年初期，婴儿潮一代奋力捍卫思想自由和个人权利，他们质疑权威，重塑或者干脆直接颠覆了美国社会的诸多基本规范和道德标准。

当然，婴儿潮一代并非史上最早的直升机父母。早在1899年，道格拉斯·麦克阿瑟将军的母亲就高调地随他一起搬到了西点军校。她在学校旁边的克拉尼酒店租了一套客房，从酒店房间俯视西点军校，用望远镜监视儿子是不是在学习。[10] 婴儿潮一代达7 600万人之多，在他们的孩子出生之前，他们是美国历史上人数最多的一代人。一旦有了他们的引领，任何时装、技术或养育风尚都能在一夜之间流行开来。难怪他们当上父母后，美国的教养风气会随之一变。

基于自身的价值观和经验，在前述20世纪80年代发生的种种社会变化的背景下，婴儿潮一代介入子女生活的程度更深了。他们那代人的父母在情感上与子女比较疏离，而他们则与孩子关系亲密，往往能成为孩子的好朋友。婴儿潮一代试图为孩子控制并确保结果的实现，是孩子最强有力的支持者，而他们的父母则奉行等级制度和权威观念。婴儿潮一代对这套东西耿耿于怀，质疑其合理性，并掀起了广泛的社会变革，包括性解放运动、双职工家庭模式与陡然攀升的离婚率。也许，“陪伴孩子，重要的是所花时间的质量，而不是数量”的心态也不无关系。这种观念认为，重要的不是陪伴时间的长短，而是度过时间的方式。[11] 婴儿潮一代习惯于表达意见，要求倾听，希望孩子按他们的想法行事，可作为父母，只要孩子需要，他们就不惜代价全力以赴。他们还在继续挑战体制，不过现在是为孩子而战，他们常常充当缓冲带，挡在孩子与体制及权威人士之间，哪怕孩子已经长大成人。

短期而言，深度介入的养育方式能带来收益，具体表现为安全、机会的利用及结果的保证等，比如麦克阿瑟将军的先例，他后来以第一名的成绩从西点军校毕业。在一些很重要的方面，深度介入的养育方式似乎“可行”。因为有这样的收益，所以到2000年的时候，深度介入的养育方式已经不再是例外，而成了规范。我们生于1965—1980年的“X一代”成为父母后，以婴儿潮一代为榜样；生于1980—2000年的千禧一代有了孩子后，也效法他们。婴儿潮一代已晋升为祖父母，但是他们给美国社会带来的诸多改变，不论好坏，都会影响深远，他们对养育方式的影响也是如此。

目的何在

父母介入子女生活的程度不断加强，这显然与爱有关，也无疑是好事。2012年，我卸任斯坦福大学教务长一职。在那个岗位上，我不仅接触了大量家长，也与众多学生有过交流。学生们越来越依赖父母，方式完全不合时宜。我开始担心，某种程度上，大学里的“孩子”，也就是人们所说的“大学生”，还算不上充分发展的成人。他们就像球场上的运动员，不断左顾右盼，期待着父母给他们指令。他们建构不足，虚弱无能。

婴儿潮一代劳苦功高，他们应征参加越战，之后又挑起质疑；他们为那个时代不朽的民权运动和公民权利斗争，置生死于度外；他们掀起了美国历史上史无前例的经济大发展。但婴儿潮一代是否过度地把自我与孩子的成就联系在了一起，甚至觉得，如果孩子达不到期望，自身的成功就要大打折扣？[12] 会不会有些父母太过在意自己的愿望和需求，以致遮蔽了阳光，使子女没有机会形成“自我效能”。自我效能是一项关键的心理特质，著名心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）认为，具有这种心理特质的人“相信自己有能力组织和执行行动，能够处理潜在的状况”。[13] 具有讽刺意味的是，身为自我实现观念的拥护者，婴儿潮一代为孩子做了那么多，以致他们的孩子没有机会养成对自我的信心。

20世纪80年代中期以来，父母们越来越重视孩子的安全、学业成就以及自尊的提升，近乎是在按照儿童成长清单来培养孩子。这些做法似乎已成惯例，并在一些社区成为规范。问题是，他们是否剥夺了孩子成长为健康成人的机会？表面上看，这些年轻人似乎成就辉煌，但如果没有父母相助，他们就难以在社会上站稳脚跟。这样的年轻人将来会怎样呢？成长过程中，他们习惯了由父母为他们解决问题，习惯了随时听到赞许，这样的年轻人对真实世界的感受如何？是不是为时已晚，他们已彻底丧失了为自己的生活负责的渴求？他们会不会在某个时候不再自称孩子，而敢于给自己贴上“成人”的标签？如果答案是否定的，那么，由这样的“成人”构成的社会将会是什么样子？这些问题令我难以释怀，促使我提笔写下本书。

我不只是在工作中碰到了这些问题，在我生活的帕洛阿尔托，过度养育的证据举目皆是，在我自己家里，情况也是如此。对于子女的生活，太多的父母表现出过度指导、过度保护、过度介入的倾向。我们把子女当成珍稀的植物标本，给予审慎、定量的照顾和喂养，在他们有机会变得坚强、得到磨炼时，我们偏要横插进来。但是，为了克服人生旅

途中必将碰到的更大挑战，人类需要经受磨砺。不经历人生的困境，孩子就会像兰花一样娇嫩，没有能力靠自己在真实的世界花开繁盛。养育问题的应有之义是帮助孩子适应生活，现在却成了保护他们免受生活之苦，结果导致孩子没有做好独立生活的准备。怎么会这样？为什么这些问题在中产阶级中根深蒂固？毕竟，父母都希望恪尽职守，如果足够幸运能够跻身中产阶级，我们就能拥有成为好父母的资源，包括时间和可支配收入。然而，我们是否意识缺失，不知道该怎样给予孩子好的养育？

作为父母，我们自身的生活又如何呢？如果你反问："什么生活？"那么，这的确是一个合理的反应。我们疲惫不堪，忧心如焚，茫然无措。我们的居所环境风景如画，我们精心搭配食物和酒水，然而，由于童年越来越好似一场成就比赛，难道真的可以说孩子们过着"好生活"吗？我不以为然。我们的任务是监控孩子的学习与进步，安排和监督他们的活动，带着他们四处穿梭，一路倾洒我们的赞扬。孩子的成就是我们衡量自身成功与价值的标尺，贴在汽车尾部保险杠上的大学贴纸既代表孩子的成就，这份骄傲也属于我们。

2013年春天，我出席了一个机构的董事会，这一组织为帕洛阿尔托公立学校提供资助。会后，家长们嚼着最后一块咖啡蛋糕走出会议室，准备去上班，同时彼此间随意地交谈着。这时，一位知道我身份的女士把我拉到了一边，她问我："童年的压力什么时候变得这么大？"她一脸迷茫，眼中闪着泪光。我把手搭在她的肩头。另一位母亲听见了我们的谈话，朝我们走来，点头致意，说道："你知道我们这个社区有多少妈妈在吃抗焦虑药吗？"这两个问题我都答不上来。但是，已经有越来越多这样的妈妈与我进行了类似的谈话，这构成了我写作本书的另一重要理由。

作为斯坦福大学曾经的教务长，我关心那些被宠坏的年轻人，担心他们的发展与未来前景。得益于与其他年轻人的丰富交流，作为家长，我想我做出了更好的选择。但同时我也像其他家长一样在恐惧中挣扎，面对着与他们相同的压力，而且我理解，系统性的过度养育问题源于我们对世界的担忧，我们总是担心，要是没有我们，孩子们该如何在这样的世界赢得成功。

不过，我们的做法确实害了孩子。为了孩子，也为了我们自己，我们必须停止这种基于恐惧的养育方式，在社会、学校和家里，恢复更健康、更明智的爱子方式。本书将科学研究、真实生活中的观察及常识性

的建议熔于一炉，讲述把孩子养育为成人的方法，以及如何获得采取行动的勇气。

目 录

推荐序一　摆脱过度养育，成为合格家长

推荐序二　及时牵手，适时放手

引言　如何帮孩子踏入人生

第一部分　焦虑不堪的当下

如果我们告诉孩子，人生有一个预先确定的清单，那我们就是在铺就我们的道路，而不是他们的道路。

01　保证他们安全健康

02　给他们提供机会

03　为他们而存在

04　屈从于大学录取的军备竞赛

05　曾经的童年

第二部分　为什么必须停止过度养育

总有一天他们得自谋生路，这一天会不可避免地到来，如果我们没有帮孩子和我们自己做好准备，那双方都会追悔莫及。

06　孩子们缺少基本生活能力

07　他们受到了心理伤害

08　他们成了“学习毒品”成瘾者

09　我们在破坏他们的工作前景

10　我们让自己备感压力

11　大学录取过程千疮百孔

第三部分　如何培养孩子成人

我们对他们的养育，应该是从童年早期开始，以与其年龄相匹配的方式，培养他们独立自主的意识，让他们知道如何在世间做一个成人。

12　另辟蹊径

13　让他们拥有更自由的时间

14　传授他们基本生活技能

15　教会他们如何思考

16　帮他们做好努力工作的准备
17　让他们自己规划人生
18　教他们面对挣扎的人生常态
19　选择大学时不要只盯着那几所顶尖名校
20　倾听他们的心声
第四部分　敢于实施不同的养育方式
我们不必等着看别人怎么做。为了成为好的榜样，我们需要把自我放在第一位，只有这样，才能成为对他们最有助益的人。
21　恢复你的自我
22　做你想做的父母
后记
注释
致谢
译者后记

第一部分

焦虑不堪的当下

如果我们告诉孩子，人生有一个预先确定的清单，那我们就是在铺就我们的道路，而不是他们的道路。

HOW TO RAISE AN ADULT

测一测，你是理想的权威型家长吗？

设想你在训练你八九岁的孩子干家务，只是简单的扫地，他都扫不干净，你觉得以下哪种做法有助于他成长？

A　立刻纠正他，给他提出明确而严格的要求，让他一次做好。

B　孩子还小，学业繁忙，干不好就先不让他干了，长大了自然就会做了。

C　刚开始做难免做不好，不能要求太高，耐心等他成长，帮他收拾残局。

D　给他恰当的反馈，鼓励和建议并重，下次再做时，告诉他怎么样能做得更好。

你是理想的权威型家长吗？

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“如何让孩子成年又成人”，

查看测试题答案。

01

保证他们安全健康

开始是这样的

在对人生各阶段的研究中，有关童年期的研究最为丰富。在任何一家像样的书店，养育类书籍都占据了相当大的书架面积。任何留心养育问题的父母都会得出这样的结论：我们有责任保护孩子的安全和健康。这是起码的责任，是生物本能。

在记录我儿子索耶成长历程的相册里，有一张他7个月大时的照片。照片中的他看着镜头，神情紧张。相机只捕捉到了躺在滑梯顶部斜面处的小婴儿，可我记得当时我用双手支撑着他，只不过摄影师没有把我收入镜头。

那是索耶第一次去公园，也是他第一次坐滑梯。当时，我和他爸爸两个人反复对他说："宝贝儿，没事儿的，爸爸妈妈在这儿呢。"如今再看照片，这些话仍在耳畔回响。不过，从我儿子的表情来看，他并不相信我们。

这张照片让我回忆起当时的情形：儿子躺在小滑梯的顶部，我担心不已。滑梯离地不过1米高，我和丈夫分别站在两侧，可我还是不放心。这个小高度会不会让索耶感到害怕？他会不会"扑通"一声掉到橡胶地上，撞伤脑袋？我们是否应该避免让他遭遇不愉快的体验？

多年来，每当和索耶一起依偎在沙发上，翻看他婴儿时期的照片，我都会把他眼中流露出的害怕视为他的情绪反应。然而这么多年以后，我在想，其实孩子的表情不过是反映了我和他爸爸的紧张心情。父母如何能从单纯希望保护婴儿，发展到放手让他们进入等候着他们的世界？

预防事故的发生

在这个富裕的高科技世界，我们觉得自己有能力保证孩子免受任何伤害，也相信自己施加控制的能力。为此，我们把世界变得对孩子更安全、更可预测、更为友好。这一切从他们还在子宫里时就开始了。怀孕期间，母亲的方方面面都在监控之下。孩子一旦出生，家里便做好了保护他们安全的准备。

我们也尽量保证外部世界的安全。1978—1985年间，美国的每个州都制定了法律，要求在汽车上给儿童使用婴儿安全座椅，随后又制定了有关安全带的强制性法规。[1] 这些法律法规敲响了珍贵自由的丧钟，但无所谓，因为我们更在意的是保障孩子的生命安全。同时，也是为了保证安全，孩子在进行轮滑、滑冰和滑板运动时，被要求大量使用头盔和护具。不过不可否认，这些法律和措施的确保住了很多孩子的生命。

爸妈们更进一步地挡在孩子和世界之间，亲自充当保险杠和护栏，好像只要我们在场，孩子的安全就有十足的保障。那天，我看见一位家长和孩子一起过马路时，心里闪过这个念头。那个情形在美国的任何城市都看得到，母亲昂首阔步走在前面，8岁左右的儿子落后她一步。孩子戴着耳机，目不转睛地看着手机。妈妈往左看看，往右看看，再往左看看，然后带着孩子通过了十字路口。那孩子的眼睛一刻也不曾离开手机屏幕。我还读到过一种叫作微型刹车器的产品介绍，这个产品用于儿童自行车，父母可以通过遥控器刹住自行车的后轮。

上学是孩子智力发展的第一个关键机会，但是，往返学校本身就引发了对安全的忧思。我们的解决办法是，在条件允许的情况下，亲自接送他们上下学。

孩子小的时候，为了保证安全，很多父母护送他们上学，还常常帮他们拿东西，以减轻他们的负担。最近我看见一位虎背熊腰的爸爸斜挎着一个粉红色的背包，不禁哑然失笑。他家距附近的小学只有3个街区。他骑着自行车，跟在他七八岁的女儿身后。他的行为值得钦佩，但在那个下午，以及之前和之后的许多个下午，我都在思考这些问题：孩子什么时候才可以自己背书包？什么样的独立程度才适合小学生？目睹我所在城市的家长天天往小学跑，我想调查一下这股趋势有着怎样的深远影响。

身为母亲的洛拉家住俄亥俄州郊区。她告诉我，有位母亲每天都送她三年级的孩子上学，尽管那孩子身体健康，体魄强健；还有位父亲骑自行车尾随女儿上学，然而他家距学校还不到两公里。这位父亲与我看

到的那位背粉红色背包的父亲如出一辙，只不过他的孩子都上六年级了。即便从家到学校只有几步路，虽然人们对碳排放的担忧日益高涨，很多人还是天天开车接送孩子上下学，而且我们往往并不只是把孩子送到校门口就罢了。

埃伦·诺德尔曼（Ellen Nodelman）是我家的世交。1969年以来，她的照片就一直挂在洛克兰德中学（Rockland Country Day School）的大厅里。这所学校位于纽约州康格斯镇哈得孙河边，对岸是曼哈顿，开办的年级从学前班到十二年级。初到该校时，诺德尔曼是一名英语老师，后来她一边教学，一边兼任教务长和升学指导顾问。在这些职位间辗转40余年，她亲眼见证了校园内外“父母现象”的兴起。

洛克兰德中学一半的学生搭乘校车上下学，诺德尔曼说：“另外一多半本可以乘坐校车的孩子却由父母开车接送。”低年级学生的家长不是把孩子送到就走，他们有时候还陪孩子进入学校，有些家长甚至会把孩子送进教室。“我们把他们拦在大厅外。如果学校允许的话，他们会跟孩子一起上课的。真有家长提出过这样的要求。”诺德尔曼补充说。

其次是手机。在父母和孩子的沟通中，这个东西出现的时间不长，本意是为了避免直升机式养育，结果因为直升机式养育趋势的存在，反倒加强了父母的掌控能力，有研究者称，手机是“世界上最长的脐带”。[2]

举几个例子吧。一位家住贝弗利山庄的高中生和朋友去海边玩儿，他妈妈坚持要他在往返途中每小时给她发一次短信。她不担心孩子在太平洋里冲浪，却担心驾驶途中不安全。斯坦福大学的一位家长致电学校，说女儿失踪了，因为他一整天都没收到女儿的消息。有位美国大学生参加了一个去新西兰的海外学习项目，有一天他妈妈致电项目主管，说自己焦急不堪，因为她儿子自登山回来以后，一直不接电话，而她是通过GPS定位得知儿子已经回到校园的。

父母的警惕和技术共同在孩子与世界之间筑起了一道屏障，但是，我们不可能片刻不离地守着他们。把孩子培养成独立的成人既是我们的生物性要求，也因为环境中的自我意识对孩子来说很重要，是他们必须养成的生活技能。当我们忍不住希望自己的存在就是他们的保护伞时，需要扪心自问：希望达到何种养育目标？在教给孩子他们需要掌握的技能时，应当如何做到既保护了他们，又避免遮蔽他们？如何教他们自己去做？

夸大其词的“陌生人危险”恐惧

20世纪后期的诸多安全防范措施，举凡林林总总的规定、防护装置以及父母带孩子过马路、控制孩子自行车的刹车、送孩子上学之类的做法，目的都是防止孩子出事。除此之外，我们还担心有人企图伤害他们。为此，我们告诫孩子不要跟陌生人说话；当他们参加尚被允许的户外活动时，我们在一旁指手画脚；他们去哪儿，我们几乎亦步亦趋地跟着，就是在杂货店里，也紧挨着他们。

一些流行了几十年的童年游戏在劫难逃。就说万圣节吧，过去每到这一天，孩子们就兴高采烈地在社区四处穿梭，接过街坊邻里和陌生人给的糖果，欢欣雀跃地吃起来。但是今天，在我所在的社区，即便孩子都十二三岁了，父母还跟在他们身后，在车道尽头来回踱步，逐一检查所有糖果，确定里面没有刀片、大头针之后，才允许孩子食用。

也许你以为，父母如此小心翼翼，必定有充分的依据。曾有报道说，万圣节糖果里有刀片和大头针，但这些消息早就被揭穿了，根本就是骗局或者恶作剧。[3] 证据显示，1983年播出的电影《亚当》催生了人们对陌生人绑架儿童的恐惧。今天，在美国及所有播出该剧的国家，这种恐惧都很普遍。[4]

20世纪80年代初，儿童安全鼓吹者把孩子离家出走以及父母离婚后，无监护权的家长一方“拐带”孩子的情况一并算为儿童失踪，声称每年有成千上万名儿童失踪。如今，智能手机和全天候开放的网络放大了狂热情绪，随时播报世界各地发生的儿童伤亡消息，不断地引起我们的警惕。媒体持续地煽动我们的恐慌情绪，借耸人听闻的故事提高收视率和收听率。全美各地的父母都认为孩子再也不能独自出行了。说这话的时候，他们或者实事求是，或者若有所思。为什么？“因为恋童癖者”。我们觉得美国变得更加危险了，然而数据显示，儿童绑架案的发生率并未提高，而且从多种标准看，还比过去任何时候都低。[5]

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

1990年，美国司法部发布了首份关于失踪、绑架、逃跑及被弃儿

童的研究报告，被称为NISMART-1。2002年又发布了最新的第2版，即NISMART-2。NISMART-2估计当年有797 500名儿童失踪，其中只有115名儿童是遭遇了家人之外的他人长时间严重绑架，即所谓“常规绑架”，其中40%遇害。虽然NISMART-2已经发布了很多年，但是我相信当前“常规绑架”的情况并未增加，可能还下降了，因为美国联邦调查局的数据显示，1997—2011年，美国各年龄段的人口失踪数据下降了31%，针对儿童的凶杀、性侵及其他各类犯罪也减少了。[6]

我们且把这些数据放到具体语境中看看。2014年，美国总人口约为3.18亿，其中儿童人数为7 400万。如果115名儿童遭遇常规绑架，其中40%的儿童遇害，那么，这个数字其实是微不足道的。在所有失踪儿童中，陌生人绑架的情况只占0.01%，[7] 另外99.99%的失踪儿童要么是照顾者误以为孩子失踪了，要么是被其他家人带走了，或者是离家出走以及被遗弃的。因此，“失踪儿童人数增加了，大多数失踪儿童遭到陌生人绑架”这样的说法纯属扰乱视听。

当然，任何一个孩子遭到严重伤害都是难言的悲剧，真正的侵害儿童者也的确存在，但陌生人针对陌生人的犯罪案件非常罕见。孩子被陌生人杀害的概率是百万分之一，在为孩子的日常出行做决定时，为什么要以这个数字为依据呢？2006年，《棕榈滩邮报》（*The Palm Beach Post*）报道，在任何一年中，孩子死于马术事故（每297 000人中就有一人）、足球运动（每78 260人中就有一人）、交通事故（每17 625人中就有一人）的概率都高于这一数据。[8]

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

长远来看，我们需要教会孩子在城市环境下巧妙生活的技巧，例如，告诉孩子与朋友同行，而不是独自行动的重要性，以及从众多陌生人中识别坏人的方法。如果我们不让孩子了解如何面对家门外的世界，那么将来他们在街上迷路而感到害怕和迷惑时，就只会失魂落魄。

瞧，这样的惧怕我也有。即便我熟知各种数据，理论上讲，我应该因此有更好的认知，但我也屈从于“陌生人危险”的神话。我还记得索耶第一次一个人回家的情形。我家所在的区域犯罪率很低，属于中高级社区，当时是晚上10点钟左右，他步行回家最多需要10分钟。尽管我知道我们的担忧被过分夸大了，即便我明白培养孩子独立性的重要，但在儿子安全到家之前的分分秒秒，我还是感到心都提到了嗓子眼上，好不容易才把注意力集中到其他事情上。

世界上到处都有可怕的事情发生。其实，可怕的事情一直都在发生，虽然从统计数据来看，如今发生这类事情的概率比几十年前小了很多，然而，任何地方一旦有不好的事情发生，我们就会很快知道。进化而来的“是战是逃”的本能反应一触即发，但我们从来不具备逃离压力源的经验，所以只好保持着高度警惕。

进化生物学家罗伯特·萨波尔斯基（Robert Sapolsky）是研究人类压力的专家。他的《斑马为什么不得胃溃疡》（*Why Zebras Don't Get Ulcers* ）一书已经再版两次了。[9] 这本书意在说明，如果我们担心坏事发生，那这种担忧可能会给我们造成伤害：

> 当我们启动了“压力-反应”机制，如果某件坏事真的发生了，我们便庆幸这一认知能力促使我们及早采取了防御措施。预防行动可能具有相当的保护作用，“压力-反应”机制很大程度上是预防性的。然而，一旦进入生理上的骚动状态，毫无来由地启动“压力-反应”机制，或者对我们无能为力的事情采取“压力-反应”模式，那就会变成“焦虑”“神经症”“偏执”或者“不必要的敌意”。
>
> 因此，“压力-反应”机制不只产生于对身体或心理的侮辱，也会因对侮辱的预期而触发。最令人吃惊的是，这种机制的触发相当普遍，不只遇到各种物理灾害时可以启动这一生理系统，对物理灾害的想象也能有此功效。[10]

全天候循环播放新闻是晚近的人类生存经验，我们还不知道如何应对。这种情形就是所谓的“信息过载”。

普通行为罪错化

即便我们本身并不感到害怕，社会也会教我们害怕，让我们觉得必

须对侵害者保持警觉，否则就是粗心大意。如今已很难见到孩子独自在外的情形，所以一旦看到孩子无人陪同，我们就担心出了什么状况：孩子和陪护的成人走散了吗？或者更糟糕的是，孩子无人看管吗？于是我们可能会通知警察或者儿童保护部门。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2014年，一位名叫德布拉·哈勒尔（Debra Harrell）的妇女在麦当劳当班期间，让她9岁的女儿到公园去玩儿，结果因此以遗弃罪遭到监禁，孩子被安置到了社会服务处。一天后，她获得保释出狱，恢复了对孩子的监护权，但她在社会服务处的案子还未了结，要继续等待开庭审理。[11]

在一个阴冷的日子，作家金·布鲁克斯（Kim Brooks）因把4岁的儿子一个人留在车上待了5分钟而遭到了逮捕。为了澄清“助长未成年人犯罪”的指控，[12] 他花了一年多的时间打官司。当时，一个有些人眼中的“好心人”录下了布鲁克斯的孩子独自待在车上的情形，然后报告了警方。

看见布鲁克斯的儿子和哈勒尔的女儿而报告警方的陌生人到底是好心人，还是制造恐慌的安全卫士？哈勒尔的女儿和布鲁克斯的儿子都安然无恙，构成家长犯罪行为的只是潜在伤害。最近媒体报道了十几起家长面对刑事指控的案例，几乎都是母亲，以上案件是其中两起。仅在一代人以前，这类行为还是寻常之事，而在今天却可以说是必须要避免的，但事实上孩子不可能随时和父母寸步不离。亲戚杀害孩子的可能性比陌生人要高出20倍，[13] 一个母亲已经在艰难的环境下尽力而为，而那些充当好心人的恐怖情绪散布者和“义务警察”却随时准备起诉她，虽然她的孩子并未遭受任何实际伤害。这些义务警察才是实实在在的威胁，我们应该担心的是他们。

“放养孩子”运动的斗士莉诺·斯科纳兹（Lenore Skenazy）与这些“好心人”展开了较量。《放养孩子》（*Free -Range Kids* ）[14] 一书在封底鼓励大人不要陪同孩子，并为那些让孩子自己出去玩儿的家长提供了实用

工具：填写一份打孔表格，放在孩子的背包里，或者用别针钉在孩子的衬衣上，上面写着“我没有走失，我是‘放养儿童’”，并解释理由。[15]

这听似荒诞不经，反乌托邦，但对那些担心我们不假思索让孩子独自在外玩耍的人，这也是一种积极主动的逆向反应。当然，看到别在孩子衣服上的打孔表格，邻居可能会付之一笑，略感放心，然而另一方面，虽然在涉及让孩子自由自在玩耍这方面，还没有成文规定说什么时候完全可以，什么时候违反法律，警察却会谴责我们破坏尚未成文的规定。2014年，针对德布拉·哈勒尔一案所做的民意调查显示，68%的美国人认为不应该让一个9岁的孩子独自在公园玩耍，43%的美国人认为12岁的孩子也不可以。[16] 我们其余人则不表赞同。

像布鲁克斯那样的家长至少有金钱和时间去处理变化莫测的法律程序，应付儿童保护机关的探视和罚款。但哈勒尔每小时的工资才8美元，正因为负担不起日托和夏令营的支出，她才让女儿在公园自己玩耍。像她那样贫穷的工薪族父母经常面对无法解决的冲突。令人感到恐怖的是警方对私人生活的侵犯，[17] 而且明里暗里，这其中还有反职场女性的心理定式在作祟。我如同亲身经历般确知，布鲁克斯和哈勒尔付出的心理代价不可估量。

还要想到的是，当孩子们看到父母的决断以这种恐怖的方式遭到公开质疑，这对他们会有怎样的影响？当母亲与法律体系战斗时，孩子被带到看护中心，这本身就是一个悲惨的故事，而他们会如何看待这种事情？

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

阿曼达是我在斯坦福大学的团队成员，负责协调本课题的研究工作。她是两个小男孩的妈妈，和丈夫一起住在硅谷近郊的农村。她的大儿子罗兰4岁，热衷于尝试各种事情，跃跃欲试地施展他的独立。一般情况下，阿曼达乐得让罗兰自己试着做事，诸如把衣服装入洗衣机、烘干机，或者帮助准备饭菜等。

最近，罗兰一再问妈妈，可不可以让他一个人留在家里或者车上，他不想被拖着东奔西跑。阿曼达认为孩子完全可以安全、耐心地

等上一小段时间，他会自得其乐，无须家长或其他成人一直看着。然而，阿曼达知道近来"疏忽大意的妈妈"频繁上新闻的情况，于是只好告诉儿子，陌生人和警察不喜欢这样，这会找他们的麻烦。

罗兰哈哈大笑，说自己不会干坏事，所以不至于"被抓"。阿曼达解释说，情况刚好相反，陌生人和警察认为，作为家长，她丢下孩子一个人是不对的，他们认为没有成人寸步不离地陪着他，他就不安全。罗兰满腹狐疑地问道："为什么那些人不明白，我会守规矩，我一个人很安全，我会很好呢？"

也许小罗兰在收听美国国家公共电台（NPR）。2014年该台报道，在日本，7岁甚至4岁小孩独自乘坐地铁的情况并不鲜见，[18] 同时记者指出，如果这种情况发生在美国，"就会有人打电话给儿童保护服务处"。就什么时候可以给孩子一点自治权，我们对"疏忽"的界定已经妨碍了父母做决定。由于害怕未知，我们牺牲了培养孩子与他们的成长水平相适应的能力。我们可以说日本人疯了，可美国人坚持让孩子随时随地有人看着、有人陪同，反倒更像疯子。颇具讽刺意味的是，当前的做法有一个未经考查的危害，会导致孩子在成长过程中抱着这样的信念：邪恶的陌生人、杂货店的其他顾客，或者更恶劣的是，连万圣节夜晚给他们糖果吃的邻居，都企图谋害他们，甚至会认为是家长把他们置于了危险的境地。如果你稍微停下来想一想，就会发现这颇为冷酷。

抵御朋友的担心

我开始正视自己对儿子索耶和女儿埃弗里的过度保护倾向，同时展望他们的大学时代，想象我希望他们到时候具有怎样的自力更生能力，这时，我开始关注如何在儿童时代为他们提供更多的独立机会，也就是说，我开始努力让他们体验独立。

这个方案我已经付诸实施几年了。近期发生了这样一件事。埃弗里在上七年级，一天晚上，因为有位朋友第二天过生日，她要和几个朋友一起去学校帮忙装饰储物柜。她跟我说这件事的时候，我们已经吃过晚饭了，正在洗碗。虽然天色已晚，但我并不担心她一个人骑自行车去学校。我家距学校不到500米，我们所在的社区也很安全。实际上，我乐意让她骑车去，因为我希望她养成独立性。但她有位朋友的妈妈不放心

埃弗里晚上独自骑车去学校，提出接送她的建议。埃弗里给朋友发短信说："谢了，不用，我乐得骑车去。"几番推辞后，埃弗里告诉朋友："我妈希望我骑车去。"但最终还是恐惧感占了上风，那位妈妈已经接了3个孩子，轻松拐一下就可以到我家，谢绝的话，我们就会显得像是疯狂变节的亡命徒。我站在那儿，一边用毛巾擦手，心里一边想，在周围人恐惧情绪的妨碍下，我要如何养大我的孩子。我也有点儿担心这些父母如何看我。

我在弗吉尼亚州北部会见了几位家长。一位名叫艾米的妈妈表达了类似的担忧："你感觉自己像个疯狂的反叛者。人们觉得危险加剧了，而实际上，现在比过去更安全。"艾米的女儿11岁，晚上的女童子军（Girl Scout）集会结束后，她不介意让女儿独自回家，可集会主办方却不允许。后来有几位朋友对艾米说："她可是个女孩子，怎么可以独自走夜路呢？"艾米喜欢教女儿聪明行事，而不是充当受害者。她希望女儿学会做出一副"不是在跟你闹着玩儿"的样子。

八年级之前的那个夏天，埃弗里要搭乘市郊往返列车去旧金山露营，那时，我知道她需要学会那种表情了。我真的教她了，整个车程时长一小时，我陪她往返了3天，之后就放她一个人去了。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

正如索耶第一次独自从朋友家步行回来一样，我的心还是提到了嗓子眼上。她第一次独自乘车回来，我接到她时，只见她一脸的自信，感觉她在那一天之中长大了一岁。

但是，即便像艾米和我这样伺机推动孩子独立的人，内心也怀有潜在的恐惧。"我钦佩宣扬放养孩子运动的那位女士，"艾米告诉我，"但哪位家长也不希望一撒手，就闹出要上晚间新闻那样可怕的事情。"我不无赞同。这个文化雷区不易趟过。我们在谈论宏大的恐惧，及随之而来的越权控制，而我们真正应该问自己的是：一个成长中的人需要多少自由？

错失成长机会

关于孩子的安全和健康，我们的态度发生了变化，能够说明这种变化的一个标志，是有关照看孩子的观点。孩提时代，大概十岁上下的时候，也就是上小学高年级或者初中，我就开始为我家附近的邻居看孩子了。白天，妈妈们请我帮忙带孩子，有些社区把我这样的人称为“妈妈帮手”。我每次负责带孩子几个小时，喂他们吃点心，哄他们睡午觉，还负责接电话、应门。12岁的时候，我经常在周末晚间为一家人看孩子，赚取最低工资。今天，“全美儿童安全运动”（National SAFE KIDS Campaign）组织建议不要把12岁以下的孩子单独留在家里，当然更不可以让他们承担看护小孩的责任。[19] 美国已有14个州规定了孩子可以独自在家的最小年龄，6～14岁不等，中位数是10岁。[20] 各州都没有规定对儿童看护者的最低年龄要求，但许多地方实际执行的是14～16岁。然而奇怪的是，有30个州规定16岁就可以结婚，而且无须父母同意，而其他各州规定的最低结婚年龄是17岁或18岁。

让孩子独自留在家里，我们担忧，让他们独自出门，我们不放心，如果把这两种担忧加起来，你会发现，今天的美国小孩享有的自由只是父母辈的一小部分，跟祖父母辈比起来，就更是少得可怜了。我们似乎准备让孩子将来住在距我们1公里的半径范围内，根本无意通过增加独立性的培养来提高他们的生活能力。

即便是美国女童子军，就是那些穿绿色背心的小薄荷糖贩儿，都因安全忧思而削弱了培养孩子独立性的机会。现今的官方手册要求，年满18岁之前，她们卖饼干时必须有成人一定程度的参与。[21] 我还没见过哪个年龄段的女孩卖饼干时有人从旁指导，但我看到很多女中学生脸上挂着微笑，被动地坐在那里，她们的父母则在处理存货及收付款事宜。别担心，姑娘们仍然会得到徽章的！可我想，凭什么呢？

保护他们的情感

说到徽章，千禧一代被称为“人人有奖”的一代，这么说是有道理的。在误导之下，为了保护孩子的情感不受伤害，爸妈们会确保孩子但凡付出一丁点儿努力，就能得到奖励。自20世纪80年代以来，美国儿童被授予了各种徽章、证书、彩带和参与奖，好像只要露个脸儿就算一项

成就，需要用羊皮纸、塑料或锡纸予以彪炳。

我们对孩子倾洒溢美之词。幼儿时期，孩子只不过画了一幅棒形人物画，就会听到热情洋溢的“完美”之赞；儿童时期，他们只要在棒球场上挥了一下球杆，哪怕连球都没击中，也会得到“干得好，伙计”的高声喝彩。无论孩子的努力是多么不起眼：“干得好，你把鞋子穿上了。”或者我们的恭维是多么荒诞：“表现真好，你没打比利。”[22] 无论孩子的成绩多么平凡无奇，都应当给予某种奖励或者奖赏吗？这只是一种表现无条件的爱的方式吗？有些人是这么认为的。[23] 但另一些人认为这给人一种虚假的感觉，让孩子不明白，为了卓越，需要付出什么样的努力，多年以后，他们会带着这种理应得到赞扬和提升的信念进入职场。

阿曼达·里普利2013年出版了《世界上最聪明的孩子》一书，这本书从学术能力的角度，把美国学生与世界其他国家的学生进行了对比，追溯了“人人有奖运动”也即“自尊运动”的前世今生，认为这项运动抑制了学术进步，导致美国学生在各种国际标准化考试中表现不佳。[24] 20世纪80年代的时候，“父母和老师的耳朵里充斥着这样的说法：为了让孩子成功，要保护他们免受竞争甚至事实的伤害”。心理学家哈拉·罗拉诺（Hara Estroff Marano）满腹狐疑，称这是一种“侵略性养育”，将产生“一个懦弱的民族”。[25]

滥用“霸凌”标签

孩子们有时候会成为小霸王。我的教子上八年级时，一群高中生在Facebook上羞辱他，说他是同性恋，这种做法很残酷。孩子遭遇凌辱时，需要父母和其他支持者帮助他们从中解脱、恢复。

苏珊·波特（Susan Porter）在《恃强凌弱的国家》（*Bully Nation*）[26] 中写道，很多情形本来是儿童发展和社会化的正常途径，但令人遗憾的是，这很难观察，因而被家长视为霸凌事件。在美国文化中，一个孩子只要让别人家的孩子不开心，就可能被贴上“霸凌”的标签，如今，在所有学校领导的意识和头脑中，连家长对别人家孩子的指责都占有很重的分量。波特鼓励父母和教育者避免使用“霸凌”标签，而要帮助孩子形成抗挫力，学会应对严峻的社会挑战。

奥拉夫·乔根森（Olaf Jorgenson）是阿尔马登乡村学校（Almaden Country School）的校长。这是一所覆盖从四年级到八年级的私立小

学，位于加利福尼亚州圣何塞，跟我家在同一条街上。乔根森在西雅图、加州、夏威夷以及亚利桑那州最大的学区梅萨联合学区，还有亚洲、欧洲和拉丁美洲的多所公立与私立学校担任过教师和管理者，从业经历超过25年。

乔根森告诉我："在各地学校，霸凌都是一个问题。这个问题一直存在，也许会永远存在。但是，真正的霸凌，即蓄意打击或者孤立某些人，并在一段时期内给予系统的贬低或者伤害，这样的情况并未增加。同我25年前刚开始跨入职业生涯时相比，霸凌现象并没变得更多见。"他接着说道："今天，父母动不动就指责某个孩子是'霸王'，这种做法往往不人道，有时甚至无法理喻。那些聪明的父母自己也在养育孩子，他们爱孩子，却丑化其他还在读小学甚至幼儿园的孩子，还对他们提出刑事指控。这令人震惊，也令人感到悲哀，"乔根森声音和善，可在电话中，我还是听得出他的忧虑，"儿童工作者知道，从儿童发展的角度讲，关系攻击是正常现象。是的，这会伤人，还会显得小气，家长只是本能地希望保护孩子免受伤害。但是孩子也需要学习如何克服伤害，你给另一个孩子，尤其是一个小孩子贴上霸凌标签，就是把你理解的动机强加给了他，但从儿童发展的角度来讲，他根本就没有能力具备这种动机。"

乔根森认为有必要控制这种对霸凌的流行看法，不仅是为了受到指控的孩子，也是为了受到伤害的孩子。"你为自家孩子横刀立马的那一刻，他就成了受害者。你传达给他的信息是：'你不行，你不够强大，你自己不能解决这个问题，需要我介入来替你处理。'"本质上，你这是在打击自己的孩子。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

乔根森给我举了几个例子。"有一天我负责在操场值班，站在四方形的球场边，一个二年级的孩子抱着球，哭着向我疾步跑来，一个女孩在后面紧追着他，一脸尴尬。我单膝跪地，抚摸着他的肩头，询问是怎么回事。他哭着说：'她欺负我！她欺负我！她说球出界了，可球在界内。我看见的！在界内！'"乔根森在转述这个故事时，声音中流露出明显的伤感。他大声说："一个7岁的孩子从哪儿学到的这种

语言？”于是他利用四方形的操场教给孩子们“重来一次”的概念。但是很显然，“霸王”和“受害者”的标签已经渗透到了孩子们的意识之中。

父母对这个术语的误解既可笑又可悲，正如乔根森所讲的另一个小故事所示：“几年前，开学第三天，一个孩子的父母要求见我。他们的孩子刚到我们学校，对我校幼儿园‘严重的霸凌现象’感到忧虑。我吃惊不已，立即邀请他们面谈。

幼儿园霸凌？我拿出笔记本，坐在椅子上，身体前倾，认真聆听。原来，在沙堆游乐区玩耍的时候，有人用塑料铲磕了他家孩子的脑袋。他们问我是否知道此事，我不知道。后来我了解到，当时目睹这件事发生的老师立刻跑了过去，分别跟两个涉事的孩子进行了谈话。她把两个孩子叫到一起，让伤人的孩子赔礼道歉，然后孩子们就跑开了，在后来的休息时间，她发现两个孩子一起玩得热火朝天。换言之，这件事得到了妥善解决。但父母坐在我的办公室，要求我们采取措施。他们希望把那个他们不断称之为‘霸王’的孩子换到另一个班去，并给予纪律处分。他们甚至认为应该让那个“坏”孩子停学，甚至予以开除。孩子们还在上幼儿园，在成年人的带领下，在沙堆旁边解决问题。我该对这些人说些什么呢？这该从何说起呢？”

在游乐场上“安全地”玩耍

游乐场似乎蕴藏着发生巨大危机的可能，事故啦，绑架啦，恶作剧的孩子啦……所以今天，如果你去一处游乐场参观，可能会发现很多家长严阵以待，以防这些伤害发生。美国人也喜欢讲述和赞美游戏，正如帕梅拉·德鲁克曼（Pamela Druckerman）在《法国妈妈育儿经》（*Bringing Up Bébé*）中，对比美国养育与法国养育时所说的那样。法国人极其珍视自主、独立的游戏，所以在孩子做游戏时，成年人往往安坐一旁，相互闲谈。[27] 德鲁克曼认为，美国家长不断给予孩子口头和物质刺激，这对父母和孩子双方都是耗费精力的事情。

作家苏珊娜·卢卡斯（Suzanne Lucas）带着两个年幼的孩子从费城搬到瑞士以后，发觉那里和美国在游乐场行为上的差异令人大开眼界。卢卡斯第一次带她5岁的孩子去瑞士的游乐场玩耍时，被那里的设施搞得不知所措，有从一棵树跨越到另一棵树的吊绳，有修树屋的板子、钉

子和锤子。卢卡斯一直站在女儿身后，看她摆弄这些极其危险的东西，感到“紧张不已”，可环顾四周，她发现自己是游乐场上唯一的家长。卢卡斯告诉我：“不是说其他家长坐在一边看书，而是，游乐场上根本就只有我一个家长。”[28]

美国的家长和照顾者会积极参与孩子的游戏，陪孩子荡秋千、站在单杠下面或者像我和我丈夫对索耶那样，守在滑梯旁，准备孩子掉下来时接住他，防止他被刮伤。心理学家温迪·莫格尔（Wendy Mogel）在《放下孩子》（*The Blessing of a Skinned Knee*）中谈到，孩子可以从尝试和犯错中学到重要的人生功课，[29] 但是，对于21世纪的美国父母来说，所谓“好”的教育、“成功”的养育，就是保证孩子连微不足道的短期痛苦都永远不要经历。

除了父母之外，美国游乐场的结构本身也过于安全了，孩子们不可能进行稍有创意的游戏，实在是乏味透顶。沥青和碎石让位于缓冲跌倒的橡胶和合成地板；色彩斑斓的塑料取代了木结构；任何地方，凡是可能磕着头、夹伤手指的东西，都被更换掉了。

2014年，汉娜·罗辛（Hanna Rosin）在《大西洋月刊》发表了题为“被过度保护的孩子”一文。为了说明这一观点，她给了我们一个鲜明的对照：如今在英国的北威尔士，游乐场不像是儿童玩耍的地方，倒有点像是城市垃圾场，可孩子们玩得非常起劲。罗辛的文章在社交媒体上如同野火般迅速扩散，因为读者从中清楚地看到游乐场是如何改变了，进而也看到了乐趣，也许还有童年本身的改变。最近有篇文章在标题中哀叹道：“新的游乐场是很安全，所以没人使用。”[30] 相反，今天的游戏可能会在宽敞的室内进行，围绕着某些数字设备。[31] 同时，2012年，声誉卓著的期刊《儿科学》（*Pediatrics*）发表的一篇文章指出，儿童肥胖已迅速超过受伤，成为儿童的主要病因。这篇文章认为，发生这一变化的部分原因在于，安全忧思压倒了有意义的游乐场玩耍。[32]

出国学习，和父母一起

蒂姆·巴顿（Tim Barton）是阿卡迪亚大学全球研究学院学生服务部主任。该校坐落在宾夕法尼亚州费城郊区的格伦赛德。阿卡迪亚大学每年要把3 000名左右的美国学生送往国外，其中有些学生是这所学校的正式学生，但大多数学生来自美国其他300多所学院和大学。在2014年

春季学期的期末，我与巴顿进行了交谈。

从这里出国的多数学生都有积极的体验，然而，当孩子冒险进入世界以后，很多家长产生了期待和焦虑，他们不开心或感到担忧时，巴顿就会遭到一通臭骂。我请巴顿说说典型的情况。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

巴顿说起一位女生的故事。她准备去伦敦学习，在她预计到达伦敦的那天早晨，美国本地时间凌晨5点、伦敦当地时间上午10点，巴顿接到她父亲的电话，因为他还没有收到女儿的消息。这位父亲咆哮着说：“你得告诉我，我女儿是否安然无恙！我需要知道！”巴顿立即上网，了解那位女生的航班情况，然后告诉那位父亲：“先生，她可能还没有通过移民局或者海关。我们的工作人员在那里，但他们要接100名学生，暂时没办法单独确定你女儿的身份。”

这位父亲勃然大怒，吼道：“这是不可接受的！你管理的什么破机构！”说完就掐断了电话。

巴顿来不及起床，赶紧联系了伦敦的工作人员，通报了那位父亲的担忧，请他们一旦联系到他的女儿，立刻给他回个电话。巴顿刚穿好衣服，正准备吃早餐，那位父亲的电话又来了。这一次他语带羞怯：“她在那儿，她好好儿的。”电话中听见他长出了一口气，然后说道：“我看到她更新了Facebook的状态。”

那位父亲笑着跟巴顿说，他现在知道在女儿心中，和她的朋友相比，自己处于什么地位了。谈话就此结束，但是巴顿心想：“你意识到一小时前你威胁过我吗？你意识到你对我说的话有多么不恰当、多么粗鲁吗？”那位父亲没有道歉，但巴顿感觉到了他的歉意。他说：“父母只是想做对儿女最好的事，他们不是小气鬼，不是混球，他们只是害怕。我的任务就是帮助他们了解情况。”

认真想想，你会发现，我们之所以一失去孩子的消息就魂不守舍，只是因为现在有了随时保持联系的可能。仅仅是在10年或15年以前，父母根本不可能像这样“检查”孩子。在手机出现之前，孩子们去海滩玩儿

的时候，不可能打电话回家；上大学时每周顶多给父母打一次电话，还是用寝室走廊的投币电话，而且只能在长途电话费率最低的时候才行；出国学习时会给父母写信，偶尔才会给家里打电话。仅仅因为我们现在可以随时保持联系，就意味着我们应该如此吗？这样真的好吗？

还记得我们在大学时代享有的无限自由吗？还记得我们驾车去客场观看足球比赛，春假时去海边，或者，去前不着村后不着店的地方看独立乐队的演出吗？一大群人挤在狭小的车里，以猜拳的方式决定由谁开车，音乐声震耳欲聋，弄到什么吃的喝的就凑合着胡乱填饱肚子。还记得大学二年级之后的那个夏天，有个周末，我开车从华盛顿经田纳西去威斯康星，只是为了参加一个帅小伙的“哈默费斯特”年度后院派对。也许那就是所谓的“热恋”吧。

今天的大学生仍然会有像这样的冒险行动发生，但多数爸妈会通过手机凑热闹。“如果手机里留有未应答的父母电话或短信，当你看见了最好与我们保持联系，免得我们恐慌。”那还叫冒险行动吗？谢天谢地，好在还有Facebook，即便他们忽视我们高涨的关注需求，至少可以看到他们更新状态，知道他们平安无事。

是的，哪怕只是想象孩子受到伤害，我们也会眉头紧锁。身为父母，保证孩子安全是我们的职责，但我们应该睁开双眼认识到，过度警觉会在很多方面禁锢他们，使他们没有机会享受应有的自由生活，而这恰好才是他们做好生活准备的关键所在。

02

给他们提供机会

清单化的童年

回想我和我的伴侣丹为孩子们所做的一切，发现我们为孩子提供最佳机会所做的全部努力，始于一所特别的幼儿园。

20世纪80年代，当我们还在斯坦福大学读本科时，就听说了斯坦福校园边上的必应幼儿园（Bing Nursery School）是一家具有传奇色彩的机构。这里是心理学专业的实验室，著名的“棉花糖实验”[3]就是在这里进行的。这里也是450个2～5岁幸运儿的第一块教育垫脚石。

当我快30岁时，和丹已经结婚几年了，我们准备生个孩子。有天下班后，我顺便去必应幼儿园拿了一份申请表。怀孩子这事比高中生理健康老师所讲的要更艰难，数月间，对生育的怀疑和失望击碎了梦想，直至1999年6月，与当下大多数人的经历一样，在医生的帮助下，我们的儿子索耶终于来到了人世。把他从医院带回家后两天，我就填好了必应幼儿园的申请表，告诉丹要把申请表交到幼儿园，必须马上行动。我们肯定花了十几分钟才把索耶妥善地绑进婴儿车，又花了十几分钟才把婴儿车稳妥地放进汽车。我们把所有可能要用到的东西一股脑儿塞进尿布包里，精心计划行程，免得途中索耶需要吃奶。我刚做完剖腹产手术不久，走起路来小心翼翼的。我们希望孩子能获得必应幼儿园的入园机会，担心哪怕只是晚几周提交申请，都可能贻误时机。也许人家还以为我们犹豫不决呢，可不能冒那个险。

两年后，索耶顺利进入了必应幼儿园的“两岁班”。对于两岁的孩子来说，在他们3～5岁进入常规幼儿园之前，这是一份宝贵的经验。每周3个上午，他会在一个以游戏为主的环境中度过3个小时。这里的环境非常诱人，机会珍贵又难得。我们同其他幸运的父母一起，透过单向玻璃观看我们的下一代堆积木、猜谜语、玩过家家、画画，脸上洋溢着自得的笑容。对任何一个孩子来说，这都是一个神奇的地方，一个辉煌的人

生起点。

索耶3岁生日之际，我走马上任斯坦福大学新生教务长一职。这时，他已经升入幼儿园3个更大的班次之一。到他4岁生日的时候，他妹妹埃弗里也开始了她在两岁班的人生历程。埃弗里像索耶一样，一直就读于必应幼儿园，然后进入帕洛阿尔托联合学区就读。表面来看，这里有该地区最好的公立学校，在加州和全美都名列前茅。我们觉得自己在力所能及的范围内成功地为孩子们奠定了坚实的教育基础。

然而，现在我的看法有所改变：必应幼儿园的确很棒，也非常适合我们的两个孩子，但也许另一所幼儿园也同样适合，也许没必要在孩子出生的当周就递交申请，冒着手术伤口撕裂的风险，何况新生儿生命初期的稳定性极易受到影响。

我和丹可能属于比较滑稽的那类雄心勃勃的新手爸妈，但与我们一样迫切希望为孩子提供良好教育前景的父母大有人在。如今的父母早在怀上孩子之前就认为，而且有充分的理由认为，如果孩子要在当今竞争激烈的社会取得成功，大学学位必不可少。而且同样是出于爱和恐惧，父母从很早就开始着手安排孩子尽可能积累丰富的经验，这样他们就可以参与初中和高中阶段的竞争，然后进入一所“好”大学。关于这一点，下文会有详细阐述。这份充实的活动清单涵盖校内活动与校外活动，而且很早就启动了。正确的产前饮食和瑜伽课、正确的育儿方法和幼儿园、最好的书籍和玩具，以及与小伙伴约会，还有上幼儿音乐课、体操课和美术课。

到孩子上小学的时候，校园清单化的童年便开始全速运行。我们知道孩子的时间表和老师的名字；我们给老师发邮件，跟踪作业情况；我们守着他们做作业、检查作业。曾几何时，父母每季度或者每学期才会看到一次孩子的成绩，而今天的父母可以访问学校的门户网站，网站即便不会每天上传成绩，起码也会每周上传一次。亚特兰大的一位妈妈告诉我，在她儿子放学回家之前，在孩子自己知情之前，她就已经知道他考砸了。

一旦孩子大了，需要选择课程了，我们就会告诉他们要学什么科目。孩子成绩不够优秀时，我们安排老师给他们辅导，增加学习内容；我们确知现在进行哪些课外活动能有助于最大化他们未来进入常春藤盟校的机会，并着手为他们安排；我们为他们决定要专攻什么运动项目，并让他们进行相应的训练，使他们有机会进入精英运动队；我们探索哪

些夏令营能最好地增强他们的经历；我们研究他们应该获取哪些公共服务机会；我们开车送他们参加每一项活动……我们永远不会感到无聊，无聊不在我们的计划范围内。我们早就知道，因为一切都在掌控之中。掌控一切就是我们的目标。

专业化的体育运动

这一点在有组织的体育活动中表现得最为真切。我们担心，如果不提高警惕，孩子会错过比赛时间与起始时点、更好的教练及精英队伍，最终失去拿到大学奖学金的机会。在许多社区，我们甚至让幼儿园的孩子成为“红衫运动员”，即推迟一年参赛。这个词借自全美大学生体育协会（NCAA）的规则。这条规则限定大学生只有4年参赛资格，但如果他在一年级时不参加比赛，那就可以参加第5年的比赛，而这时他就可能成长得更加强壮。

在幼儿园环境下，当“红衫运动员”是指让学习能力和发育水平都正常的孩子推迟一年上幼儿园，以利于他们在体育方面展现优势。这意味着，在春季或夏季学期开学时，满5岁的孩子可能会推迟一年，等到6岁多才上幼儿园。虽然父母希望孩子延迟一年上学，管理者也同意，但他们可能都没有考虑到将青春期下移到小学阶段的后果。无疑，这样一来，孩子的身体发育水平超过了同伴，因此有可能在运动场上取得更大的成功。

对此，马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）在《异类》（*Outliers*）一书中，以职业冰球运动员为例做了说明。职业冰球运动员大多出生于1～3月，到幼儿报名参加冰球比赛时，他们的块头较大，对四五岁的孩子来说，块头更大就意味着更好，多年之后，他们会尽收与此相关的所有后续好处。[1]

过去的孩子进行各种各样的运动，而现在，很多人都希望孩子从小就专攻某一项运动。早早进行专业化训练的好处是有机会出类拔萃，到了一定程度，可以引起大学招生官的注意，在大学录取和奖学金方面占有优势。而缺点是，孩子身体的有些部位可能会过度发达，另一些部位则发育不全，甚至导致损伤。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

有鉴于这一缺陷，2000年，美国儿科学会发表政策声明，不鼓励孩子在青春期之前专攻单一运动。最近，芝加哥洛约拉大学的医疗系统正在进行一项临床研究，对1 200多名患儿进行了考察。这些患儿从事各种体育运动，因损伤来医院做体检和治疗。2011年，研究人员发现，受伤的小运动员“在运动专门化量表中，平均得分高于未受伤的运动员”。[2] 一年到头长时间进行一项运动，结果，过去仅见于专业运动员的那些损伤，现在在儿童中出现的频率增加了。[3]

我13岁的女儿埃弗里跳了10年舞，我见过跳舞强度最大的舞者腿部和足部受伤的情况，也听说过体操运动员发生类似损伤及背部受伤的故事。据说投球是最具动感的体育运动，但因此而导致严重损伤、需要手术的儿童数量猛涨，有人估计比30年前增长了16倍。[4] 无论是因为踢足球，还是因为打曲棍球、橄榄球、棒球、篮球所致，亦或是因为参加体操运动或啦啦队，幼儿因脑震荡看急诊的情况在过去10年翻了一番。[5] 也许背部、脚踝、膝盖或者手臂受伤不会给你的生活带来太大不便，但脑震荡却可能导致永久性脑损伤，甚至一命呜呼。[6]

我们不只会保证孩子参加甚至专注于体育运动，还要强化自己充当观众的意义。上一代父母最多只会出席真正的大型活动，而我们每场比赛都要到场，不管是否重要，而且往往还旁观孩子的每次训练，无论晴天雨天。曾任美国副总统的阿尔·戈尔是美国好父亲的典范，他可从不缺席儿子的比赛。[7] 对于我们这些普通人来说，早早离开办公室、出差途中赶回来观看孩子的比赛已经成了雷打不动的优先事项。这是20世纪80年代“品质时间”口头禅的新面貌。

我们无论如何都会在活动中露面，不仅如此，还言行张扬，不肯安安静静地观看。这么做也许是为了给孩子留下深刻印象，让他们觉得我们在意他们；也许是因为每个人都是这个样子，所以我们不想显得心不在焉；又或许是我们试图对结果施加某种控制。我们的欢呼声响彻云霄。我们不会置身事外，而会凑上前去对教练、裁判或公断人提出质疑。在孩子运动的这个领域，爸爸妈妈们没有起到好的表率作用，他们

应该为自己的行为道歉。[8]

蒂姆·沃尔登博士（化名）是马萨诸塞州郊区一个小学区的主管。他是一位经验丰富的高中学校管理者，偶尔为他女儿的垒球队担当教练。在同时扮演这两个角色时，他碰到的一些家长认为，无论在学校还是在球场，无论孩子做什么，最终都要由他们这些父母来决定。沃尔登深深地叹了口气说，从许多家长的角度讲，现在“信任感降低，或者缺乏对权威人士行事逻辑的理解”。由于本书讨论的话题比较敏感，因此他要求匿名。

这种对学校管理者和教练的不尊重，与上一代家长的态度形成了鲜明的对比。在1975—2014年间，比利·菲茨杰拉德（Billy Fitzgerald）担任新奥尔良伊西多尔·纽曼学校（Isidore Newman School）的棒球和篮球教练。在他的战术指导下，球队赢得过两项比赛的冠军，他个人也受到了球员们的尊重，全美橄榄球联盟的四分卫佩顿·曼宁就是他的球员。2003年，过去的球员携手翻新了纽曼的健身房，并以教练菲茨的名字命名，大量的捐款不仅来自以前的球员，连他们的父母也踊跃参与，他们回忆说：“菲茨做了所有艰苦的工作。”[9]

但在计划改造健身房和筹款的同一年，菲茨当时执教的棒球队队员的父母却对他毫无敬意。他的球队曾在所在赛区赢得了州冠军，但在夏季的表现乏善可陈，在夏季最后一场比赛之后，菲茨对球队做了发人深省的讲话，指出了他看到的每一个队员的缺点。孩子们把菲茨的话转告了家长，于是许多球员的父亲找到校长投诉菲茨。很快，解除主教练菲茨的程序启动了。具有讽刺意味的是，今天在孩子们的体育运动方面，我们既希望孩子接受严格的训练，有机会迎接挑战和成长，又不希望伤害他们的感情。

“真是此一时彼一时。”菲茨教练的前球员、《纽约时报》专栏作者迈克尔·刘易斯（Michael Lewis）写道。[10] 校长将主教练菲茨叫到办公室，要求他修正自己的行为。菲茨答应了校长的要求。那个夏天，在发表那次严肃清醒的讲话之后，他又在学校工作了10年。2014年退休的时候，他的名字刻在了学校健身房上。

我们的清单，他们的人生

从早期的课外活动到家庭作业再到体育运动，我们孜孜不倦地检查

和修改孩子们的经历清单，信心满满地以为，只要我们再多做一件事，他们就可以赢得大奖：进入一所录取条件十分苛刻的大学。在美国的私立学校和独立学校，升学指导顾问通常被称为大学申请辅导员，他们比任何人都清楚，在大学申请的过程中，家长的参与度有多高。顾问的任务是了解孩子的成绩和兴趣，衡量他们的潜力，帮他们拟定一份想要申请的大学名单，包括“安全类”和“延展类”。父母的意见和期望往往起着重要作用，在指导、支持学生与照顾家长的关切、意见之间，顾问得保持微妙的平衡。孩子和家长在就选择哪些学校产生意见分歧甚至发生冲突时，顾问有时要充当双方的缓冲区，有时也可以说是盾牌。这个行业往往会吸纳擅长这类工作的人。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

埃米·扬（Amy Young）就是这种人情练达、长于外交的人。她是“全球大道学府”（Avenues：The World School）的升学指导顾问。这所学校是纽约市中心一所新建的私立学校，管理人员和教师都是从新英格兰和纽约的大学预备学校精挑细选来的。2014年春天，当我遇到埃米时，全球大道学府刚创办不久，还没有毕业班，但埃米在这个行当已经资历很深了，此前她任职的河谷学校（Riverdale Country School）是纽约市一所私立精英学校。埃米很清楚，学校首届毕业生升入的学校会对学校的公众认知产生巨大的影响。她当然关心学校的声誉，但她更在意的是，父母一旦不满意孩子的大学选择和最终的升学结果，她该如何保护学生，使他们免受打击。

对埃米来说，这种情况特别困难：和学生一起看筛选出的“安全类”选项和“延展类”选项时，学生觉得“这些大学选得很好，我只想去让我感到快乐的地方”，可父母不喜欢名单上的学校。埃米的职责就是和孩子们站在一起，她说：“我想把大学申请过程当作他们成长经验的一部分，尽力保持他们自己做选择的能力，并对自己的选择感到满意。他们害怕让周围的人失望，我会尽量帮助他们克服这种情绪。当孩子的愿望遭到父母的践踏时，他们可能会退缩、萎靡不振，或者变得桀骜不驯。”

汤姆·雅各布夫斯基（Tom Jacoubowsky）是甘恩高中（Henry M. Gunn High School）负责指导工作的副校长。该校在全球大道学府以西约5 000公里之外的帕洛阿尔托，是我儿子索耶就读的学校，我的女儿埃弗里将来也要来这里上学。甘恩是一所公立学校，大约有2 000名学生。在甘恩，一名教师负责指导270个学生，与加州1∶400的平均水平相比，这个比例好多了，但仍然低于全美许多优秀公立学校1∶150的比例，也比全球大道学府之类的大多数私立学校要低得多。雅各布夫斯基及其团队的工作量比埃米他们超出5～10倍，而且还要面对硅谷名流和斯坦福大学教师子女的种种压力。2013年10月，索耶刚上甘恩不久，我和雅各布夫斯基见面讨论了本书。

雅各布夫斯基从十几岁起就住在帕洛阿尔托，从那时到今天，大学申请书的写作内容已经发生了巨大的变化。例如，兼职曾是帕洛阿尔托少年生活中的重要组成部分，但现在已经没那么重要了。雅各布夫斯基说："孩子们不再打工了，如果他们在做兼职，那也不是他们自己安排的，实习之类的事情都由父母代为安排。他们做兼职只是为了进入大学。"像所有优秀的升学指导顾问一样，雅各布夫斯基鼓励学生在申请书中说明他们是谁、在乎什么。对一个孩子来说，如果一项活动背后的主要"原因"是由父母制造的，或者是父母要求他们做的，目的是提升大学入学机会，那他们就很难写出有意义的东西。"大学招生官嘴上说不看重仅仅为了升入大学才做的事情，但他们照样录取了那些孩子，所以……"雅各布夫斯基耸耸肩，一脸无奈的微笑。

2014年5月，我会见了才华横溢的升学指导顾问凯瑟琳·雅各布森（Catharine Jacobsen）。雅各布森任西雅图湖滨学校（Lakeside School）的升学指导顾问。这是一所非常精英的私立学校，包含五到十二年级，是比尔·盖茨的母校，微软许多高管的孩子都在这里就读，因此闻名遐迩。尽管这项工作本身具有内在的压力，雅各布森却举重若轻，显得开朗、自信，令人安心。她也是两个孩子的母亲，所以非常理解父母们的想法。

雅各布森从1992年起就在湖滨学校工作。她说："我有一个固有的信念，只要父母足够友善，有求必应，而且不固守自己的主张，那么，孩子就会很能干，并且知道自己想要什么，以及如何实现目标。"然后她说起最近与一个高中生的家长的交谈。这对父母试图为儿子制定适宜的夏季活动和课程，雅各布森意识到他们在寻找机会，希望获得打动大学招生官的"材料"和"标签"，"他们以评估微软潜在雇员的方式评估他

们的儿子”。在这次谈话及另外几次交谈中，雅各布森试图让家长和孩子理解大学录取的整体性，也就是说，招生官会根据申请人提供的所有材料，对他进行总体评估，而且，她还想传达这样的认识：如果大学申请人凭着别人给予的“材料”胜出，带着别人制作的“标签”，那会让人感到他缺少了点儿什么东西。

经常有朋友问我如何能让孩子进入精英大学。如果他们已婚，或者有一份稳定的伴侣关系，我就会开玩笑说，好好在一起。这样说部分缓解了谈话固有的紧张情绪，同时也是基于事实。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

斯坦福大学每一年新生入学的资料都显示，70%～80%的学生来自双亲家庭。对于孩子的成长、自我意识与最终成功，我们示范的爱的关系发挥着巨大作用。

当然，人家问的并不是这个问题。他们询问的是一个特定的项目、旅程、经历或实习，并评估它们对孩子的意义。我们社区的人都受过良好教育，他们成就卓越、交游广泛，有机会或者有条件制造一些奇迹。我告诉他们，最重要的是，他们设计的活动得有助于促进孩子真实的兴趣发展，深化他们对事物已有的好奇，或者是与他们的兴趣相关的新东西。

我告诉每个人，招生官们看起来似乎是对你展示的成就感兴趣，但他们真正想挖掘和寻找的是这些东西：你是什么样的人？你在意什么？你对什么感到好奇？你赞成什么？你喜欢思考什么问题？一旦录取小组通过成绩和分数知道了你的学术能力，他们就希望了解你能给班级和大学社区带来哪些特质和个性。所以我告诉朋友们，仅是为了大学录取而让孩子做这做那有点儿危险，因为孩子很难写出有意义的体验，如果他们写出来的东西花里胡哨，那并不能证明他们是谁，而更像是证明你是谁，即你的财富和影响力。

这类谈话很不容易，尤其是交谈对象习惯了使用金钱、影响力和权力来实现自我和达成孩子的目标。但正如雅各布夫斯基所说，大学申请

书中有A＋活动清单的孩子往往还是会被他们首选的学校录取，可即便如此，我仍然会把那些话告诉每个人。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

大学招生官真正想要的是什么？西多妮娅·多尔比（Sidonia Dalby）是史密斯学院的招生官。该校坐落在北安普敦，是马萨诸塞州一所非常精英的私立女子文理学院，与阿默斯特学院、罕布什尔学院、曼荷莲学院和马萨诸塞大学阿默斯特分校这4所著名院校一起坐落在一个小山谷。多尔比从事招生工作30年了，在2014年4月的招生旺季，她从百忙中抽出时间见了我。我想了解她在候选人身上看到了些什么，以及看法如何。

“我看到了文化的转变，”她告诉我，“家庭时间并不总是轻轻松松、悠闲自在的。这取决于家庭，有的家庭可能会安排、计划和组织空闲时间。”多尔比的结论来自史密斯学院的补充论述题：“你收到的最好的礼物是什么？”针对这个问题，一个常见的回答是：“与祖父母共度的时光。”“有的申请人说‘祖父带我去钓鱼’，有人说‘祖母教我用老方法烤面包’，或者‘她给了我一个传了3代人的小盒子’。与无条件爱自己的人度过轻松时光，这显然是一份珍贵的礼物。我觉得值得注意的是，优秀的申请者往往会选择写这些事，”多尔比指出，“而且写得很漂亮。”她认为，也许学生渴望的正是这些东西。看得出来，汤姆·雅各布夫斯基、凯瑟琳·雅各布森和我看到的那些制造出来的实习经历和机会，在多尔比眼中完全无关紧要。

事实证明，大学招生制度有空子可钻。对此，我们该如何看待呢？我们都认识一些“人为制造”的孩子，他们进入了好学校。也许吧，但关键是，进入某所特定的学校本身并不是目的，靠着大量的人为制造获得录取，并不代表进入学校后，或者在生活中，你也会取得成功，更不代表你对自己感觉良好。

错误地塑造他们的梦想

2014年4月，曾在耶鲁大学任英语教授的威廉·德雷谢维奇（William Deresiewicz）告诉斯坦福大学的一群学生，名牌大学的学生其实只是“优秀的绵羊”，意思是他们缺乏主见，任人摆布。当时，他的同名著作还有几个月就要面世了。在德雷谢维奇演讲后的问答环节，斯坦福大学本科生陈池玲（音译）发了言。[11] 她问道：“是什么塑造了我们的梦想？”她优雅简洁的提问萦绕在我的耳畔，让我一直思考到第二天。我不认识她，但我想深入了解她的观点。凭着Facebook的魔力，我们见面了。

池玲来自新加坡，在压力很大的学校环境中脱颖而出。“五六岁时，父母和老师问我们：‘长大后想做什么呀？’我们的回答很大程度上取决于周围人提供的环境，以及读过的故事书，”她接着说，“有个来自纽约的朋友说，他小学同学的回答是：‘我想成为投资银行家。’要不是家长从事那个行业，孩子怎么会那么说？”她这样反问时，我饶有兴致地听着，心想：“我希望埃弗里长大后也能像她这样思想深邃，能言善辩。”

池玲对我说：“是的，我们梦想着自我，梦想着未来会成为什么样的人，但是环境会告诉我们哪些梦想有实现的可能。我不认为梦想无边无际，而是会受到社会的制约，受制于什么值得尊重，以及什么好、什么不好的社会观念。”

与池玲的谈话结束后，俄亥俄州一对父母的故事浮现脑海。他们为六年级的女儿挑选了未来的大学和主修专业。“你知道吗，”给我讲这个故事的女士在电话那头打趣说，“6年后，他们的女儿就要去那所大学，那就是她要学的专业。他们不想让孩子犯错，他们要从大人的角度确保孩子成功。”

那对父母塑造着他们女儿的梦想。

斯坦福大学学生凯拉向我转述了另一个类似的养育故事。凯拉曾在智利的斯坦福大学圣地亚哥校区学习，这个故事就发生在那里。

“在圣地亚哥学习那年的后半段，同学詹娜的妈妈翠西过50岁生日，和她的朋友伊莎贝尔结伴来圣地亚哥旅游，两个人参观了圣地亚哥所有的经典旅游景点。她们邀请詹娜和包括我在内的4个朋友去她们入住的五星级酒店吃饭，我就是在那个场合认识了伊莎贝尔。伊莎贝尔和翠西很高兴见到我们，她们俩非常热情友好，不停地夸我们成熟、老练，让我们传阅菜单，用这种方式表达希望与我们平等交往的意思。

“伊莎贝尔来自旧金山，是一位中年母亲。她的3个孩子分别是4岁、8岁和11岁。她穿着一双高档的名牌平底鞋，手上戴着硕大的结婚戒指，而且能在年中跑到圣地亚哥度假，从这些因素来看，她的家庭似乎相当富裕。我们得知她丈夫从事风险投资行业。伊莎贝尔和翠西对我们出国留学项目的现状提了很多问题，她们对圣地亚哥的当地文化和我们的经历表现出发自内心的好奇。

“面包上桌后，伊莎贝尔单刀直入，提了一系列问题，比如：‘那么，你认为你是怎么进入斯坦福大学的，凯拉？’她双眼盯着我。我有点儿猝不及防，因为之前我们还在讨论一种智利甜点。气氛风云突变，刹那间，我感觉到这顿晚餐的目的是采访我们，而不是随便聚聚。以前有人问过我这个问题，但我真的不知道答案，所以回答说：‘我想是运气吧。’伊莎贝尔笑了笑，并未就此打住话头。‘不会的，怎么可能？你的绩点是不是超高？你是不是一直在做各种课外活动？’我真的不知道，于是只好说：‘我想我真的想上斯坦福大学。我在作业和论文上下了很多功夫，因为我想去斯坦福大学这样的学校读书。我认为它非常适合我。’

“整个晚上，伊莎贝尔都在盘问我和朋友们：怎么进的斯坦福大学、我们自认为有什么‘特别’之处。伊莎贝尔上卫生间时，我们和翠西一度改变了谈话方向。但伊莎贝尔一回来，马上又把话题转到了斯坦福的录取上。她仿佛感觉得到了一个千载难逢的机会，可以尽情分析斯坦福学生的心灵，认为这对她孩子的成功至关重要。

“当晚最令人心惊的地方是，她不断地说自己的儿子不够好。她会说：‘我的孩子不那么特别，他不具备某某因素。’感觉得到，伊莎贝尔描述孩子的方式让我的朋友们越来越不自在，我也是。孩提时代，每个人都经历过失意，我们知道，即便没人随时指出你不够好，或者你做得不够好，或者你做的某件事情哪怕很好玩儿，可那对上大学不重要，你也已经觉得够难的了。那天晚上，我为伊莎贝尔的孩子感到悲哀。

“伊莎贝尔很快又提出了新的问题：为了增加孩子上斯坦福大学的机会，父母可以做些什么？我们的父母是怎么做的？我们每个人都以自己的方式描述了父母是如何支持我们，在整个高中阶段是如何相对放手，让我们平静、放松，减少施加压力。伊莎贝尔很诧异，她看我们的眼神就好像我们不是人类，或者我们没有说实话似的。

“我试着问伊莎贝尔她的孩子喜欢做什么，她回答说：‘有一个孩子

喜欢跆拳道，但他永远不会是最棒的，这肯定没法帮他进大学。’接着她又抱怨承受不起初中孩子的家教和课外学习的费用。

“我们试图说明我们对父母角色的看法，她则表示沮丧和不相信，这样来来回回花了好长时间，我感到谈话毫无进展。我和朋友们感到有责任帮助伊莎贝尔的孩子摆脱困境，也希望能让她安心。可我们的努力毫无成效。伊莎贝尔似乎仍然认为，我们之所以能进入斯坦福大学，因为我们是超人，而她的孩子不是，所以她不得不力所能及地克服她孩子身上的不足。

“我们的一些高中同学去了其他大学，他们很适应自己的环境。可伊莎贝尔不要听这些。精英大学在她心里有明确的层次，‘适应’与否无关紧要。伊莎贝尔不会满意低于斯坦福水平的大学。对于她8岁的儿子来说，那可不行。”

凯拉的话把我的思绪拉回到了池玲身上。虽然池玲没有谈到她的父母和他们的养育方式，但从她的沉思中，我得到了一个对父母来说很重要的警示。我们谈到梦想时，好似无边无际，可在现实中，我们往往创建参数、条件和规定，让孩子们在这些范围内追寻梦想，仿佛清单化的童年才是通往成功的途径。

我承认，我也不能免俗，一样试图管控孩子对活动和机会的“选择”。2005年秋季，就在我担任斯坦福大学新生教务长的第3年，女儿埃弗里4岁了。斯坦福大学入学教育的第一天，我们设晚宴招待家长，席间，我做了一次充满激情的演讲，鼓励他们相信孩子能做出好的选择，要放手让他们拓展自己的道路。第二天是星期三，是我去必应幼儿园接埃弗里的日子。正要离开时，老师把我领到一张桌子边，桌上摆着十几张白色小画布，每块画布上都涂满了水彩。老师语带赞扬，说埃弗里的水彩画充分利用了整张画布，对一个4岁的孩子来说，这显然不同凡响。我微笑着点了点头，努力做出兴致盎然的样子，心里想的却是：“是啊，是啊，但这不会让她进入斯坦福。”作为教务长，我告诫其他家长不要过多干预孩子的生活，而作为家长，我也很难贯彻自己的建议。

如何实现梦想

当然，我们应该有远大的理想，并以此激励孩子，以最好的方法竭

尽全力去鼓励他们、支持他们。为实现下一个人生目标，制定需要完成的任务清单，这本身没什么问题。要想成功，我们必须设定目标，并努力实现。

然而，如果我们告诉孩子，人生有一个预先确定的清单，那我们可能就是在构建我们的道路，而不是他们的道路。但与他们无关的道路可能是根本就走不通的。

28年来，菲尔·加德纳（Phil Gardner）一直领导着密歇根州立大学的大学生就业研究所（CERI）。近年来，他发现大学毕业生的求职模式和趋势发生了很大的变化。加德纳认为："现在盛行由家长决定孩子学什么专业。如果家长选择专业，而学生兴味索然，那他们就很难完成大学学业。找工作时，他们只能告诉未来的雇主：'这是我爸我妈的要求。"这些学生不快乐。后果已经显现出来了。"

依据我们制定的清单来培养孩子，结果可能会让孩子走向失败。

03

为他们而存在

作为家长，我们的首要任务是根据当代的安全与机会标准，保护孩子的安全，确保他们获得适当的机会，为此，我们不得不时时处处进行大量的干预。如果有幸跻身中产阶级，我们就有时间和金钱做这些事。

让孩子在竞争日益激烈的世界获得成功，这可以说是我们的终极目标，因此，在孩子的童年，我们抱着“不能犯错”的心态陪伴他们，尽可能多地控制各种结果。在许多情况下，虽然我们知道这是他们的童年、他们的生活，但还是担心如果没有我们的参与，他们就不会成功。好消息是，我们非常乐意为他们服务。“在场”已经成了我们努力的核心部分，也是我们的思维方式以及作为父母的核心成就感。

这意味着，在过去，当孩子白天出门时，父母会跟他们说再见，然后相信孩子一路遇到的成年人的能力，相信老师会教得很好，相信校长可以有效管理学校，相信裁判会做出公正的裁决……而今天，对管理孩子生活的制度和权威人物，我们可不敢太过放心。于是，我们为自己创造了各种角色，既充当孩子的私人教练，也扮演类似高级经纪人在好莱坞明星生活中的角色：观察者、打理者，往往还是中间人。在孩子与其他成年人的所有交往中，我们作为第三方深度介入，有时还表现得咄咄逼人。我们从不缺席，要么亲自出场，要么通过手机远程参与；我们阴魂不散，充当孩子的眼睛、耳朵，帮他们预测问题，为他们提供文件、材料，在他们需要提问或回答问题时进行干预。我们不信任制度和权威，也不相信孩子能解决好自己的问题。简而言之，我们不相信任何人。

为他们击球

现在，当孩子们玩耍的时候，我们会紧紧地盯着。如果小乔尼抢了小简的玩具，我们就赶紧为简出头；如果小乔尼遭到小简父母的白眼，我们就急忙代小乔尼道歉，或者挺身护着他。我们监督小学的课间休息，确保每个孩子友好相处，没人受到排挤。我们如此全情投入，以至

于当孩子玩具被抢、遭到耻笑或者没有玩到轮胎秋千时，好像比他们还伤心。

今天的爷爷奶奶觉得我们过分保护孩子，有些行为堪称荒诞。有一天，我正好听到多恩·戴维斯（Donne Davis）在城市的全美公共广播电台上那么说，所以联系上了她。戴维斯为旧金山湾区的祖母们创办了名叫“嘎嘎姐妹”（GaGa Sisterhood）的社交网络。她告诉我：“妈妈们似乎介入太深了，她们为孩子解决问题，而不是让孩子自己想办法。孩子之间发生的事情演变成了妈妈之间的一场场好戏。我们当祖母的有话想说，可如果说多了，自己的孩子可能就会限制我们接近孙辈。”

她说得对。我自己家里就有发生这种代际政变的苗头，尽管我做梦也没想过限制她接近孩子，因为我还要靠我妈帮我看孩子呢！

瞧，祖母们是在完全不同的时代长大的。作为父母，他们并不十分警觉。实际上，在备孕期间，她们抽烟喝酒；在上班或者“寻找自我”时，她们会把我们丢在家里；她们还创下了破纪录的离婚、再婚率。很多生于20世纪60或70年代的人，小时候的生活自理程度，如果放在今天，可能会被视为父母的疏忽。也许一定程度上，我们对孩子的过度养育正是对我们的父母自由放任措施的反应，因此也有理由怀疑他们对抚养孩子的建议。

不过，我赞同戴维斯的看法。我们与其他家长争论，抢夺孩子的角色，介入孩子的生活，出面把事情摆平，那孩子就没有机会自己学会做事情了。 她的这些说法我特别赞成。2009年，波·布朗森（Po Bronson）和阿什利·梅里曼（Ashley Merryman）开创性的著作《教养大震撼》（*NurtureShock*）[(4)]就像一个宣言，指出当今时代养育孩子的策略适得其反，认为孩子不学习自己去做这些事情，是父母总试图帮助他们的“意外后果”。[1]

我们是门房式爸妈

我们不只帮孩子扫清了沿途障碍，还积极主动地采取预防措施，甘当孩子的眼睛、耳朵及大脑。不管我们的孩子是否属于590万个注意力缺陷多动障碍患儿之一，我们都会帮他们注意。我们会在过马路时注意十字路口的车辆，新生训练时注意老师，赛季开始时注意教练。当孩子们无聊地站在那儿，或者沉浸在游戏、智能手机中，或者，如果我们运

气好，他们竟然在看书时，我们就会赶紧集中注意力。在孩子返校的前一晚，我们把硕大的身躯挤到孩子小小的课桌边，让孩子注意“我们”需要知道什么，以便他们在五年级时取得成功。好像想进大学的是我们。

我们中的许多人都有美好的宿营回忆。无论是去哪里，也无论是在哪个时代，吃的东西可能都很糟糕，但经历却是顶呱呱的。这其中的部分价值在于我们得靠自己，虽然不是真的一个人，但不在所谓的舒适区，也不在青少年指导者细心或不那么细心的目光范围内。我好奇如今的宿营体验是否会受到父母过分介入的影响，所以做了一番考察。

每年夏天，数以万计的青少年会参加“青年基督徒”（Young Life Christian）夏令营。“青年基督徒”是基督教福音派的一个外联事业部，85%的营员来自非基督徒家庭。如果孩子们真正投入到活动中，就有机会学习和成长，并获得极大的乐趣。同任何需要沉浸其中的经历一样，如果手机把你和家人绑在一起，那你就很难沉浸其中。所以“青年基督徒”夏令营明确规定，营员在参加为期一周的宿营活动时，禁止携带手机。当满载新营员的大巴车快开进营地时，辅导员会宣布上交手机，一周后，在回家途中返还。

“青年基督徒”主管宿营的副总裁史蒂夫·汤普森（Steve Thompson）说，父母会违反这项规则的要求和精神。“我们事先明确宣布了政策，可有些家长给孩子带两部手机，要求交出手机时，孩子可以上交一部，然后用藏起来的第二部手机偷偷和家长通话。”[2] 汤普森认为，这是由于父母对基本制度和权威人士缺少信任，无论是对教育系统、政府部门还是宗教机构。显然，即使送孩子去一个根植于宗教道德和价值观的营地，父母也仍然觉得，为了满足与孩子不断联系这个“大目标”，谎言是可以接受的。

表面上，寄宿学校是一处父母不在场的地方，但情况并无不同。家长会打电话给宿舍工作人员，让他们为生病的孩子做汤；期末考试时，因为怕孩子吃不饱，还会让他们为孩子做比萨；学校放暑假时，他们会飞到学校帮孩子收拾东西。如今，有些有钱的父母选择在学校附近买房或租房，因为你可能永远也不知道他们的孩子需要什么。泰·廷利（Ty Tingley）曾任马萨诸塞州菲利普斯·埃克塞特学校（Phillips Exeter School）和明尼苏达州布莱克学校（The Blake School）的校长，现在是全球大道学府的主管。他告诉我：“埃克塞特学校有一个越来越常见的现象，父母让孩子注册为寄宿生，可6个月后，我们发现这些家长又在附近租了一间公寓。为了当‘好父母’，他们这么做的原因很复杂，对

此，我给他们的回应是：‘独立生活经历是寄宿学校的一大特点，孩子会通过自己洗衣服培养起独立性。’[3] 说到洗衣服，我亲眼看到有父母来大学校园帮孩子洗衣服。这不是谣言，也不是斯坦福大学独有的现象，各地校园都有这样的事情发生。

200多年来，西点军校为美国培养了最有前途的一些年轻人。这所学校位于纽约北部哈得孙河西岸，距纽约大概90分钟车程，它的使命是“教育、培养和激励学员，让每名毕业生都有资格成为领袖人物，致力于责任、荣誉与民族价值，作为美军军官，为取得职业卓越与服务国家做好准备”。他们的目标是让年轻人做好服务国家的准备，而且，美国刚一成立，就直接把这些年轻人置于了受伤的境地，所以我想了解，他们认为在大学生和年轻人的生活中，父母的角色有什么改变。

利昂·罗伯特（Leon Robert）上校曾在阿富汗服役，之后担任西点军校化学和生命科学系的教授和系主任。他遵照协议行事，明确表示他谈的是他个人看到的轶事，不代表美国国防部和军队的立场。“从西点军校毕业时，学生被授予美国陆军少尉军衔，”罗伯特上校告诉我，“绝大多数男女毕业生都很优秀，行为符合规范。但是，有些人的父母介入过度，比如开车送他们执行首次任务。这个数字在缓缓上升。”我吃惊不已，努力想象这种情形。他接着说：“你不需要你妈和你一起出现在布拉格堡前门，不需要她帮你找公寓。你都二十多岁了，应该自己和房东去打交道，那是成年人行动能力的一部分。我们的毕业生是性格成熟的领导者，做好了领导美国儿女的准备，他们拥有各种应有的工具，可以成功完成军队派下的各项任务。然而，有一小部分父母不会或不能‘放手’，继续在成年孩子的头顶盘旋不去。”[4]

以下是现实生活中的例子，这些父母这样“照顾”上大学前和进入大学的孩子。[5]

- 新英格兰的戴维和苏。他们的女儿艾玛是高中毕业班的学生，已经拿到了美国东部一所著名公立大学的录取通知书。高中最后一个学期，艾玛有一门功课不及格，而且并非是生了重病那样的“好”理由。因为担心招生官可能取消录取，戴维和苏便写信为女儿做解释。
- 华盛顿特区的拉吉夫和帕鲁尔。几年前，他们的儿子阿尔俊是斯坦福大学招收的新生。新生培训次日，他们一家三口来见我。帕鲁尔帮儿子发言：“阿尔俊对化工研究感兴趣，我们想和你谈谈相关选择。”我说：“那很好啊。说说

你的研究经历，让我帮你想想融入斯坦福大学的最佳途径。”阿尔俊望向爸爸，然后爸爸介绍了阿尔俊过往引人瞩目的研究经历。

- 洛杉矶的杰奎琳。她的女儿杰米是一所大型州立大学二年级的学生。杰米上高中时，杰奎琳总是确保她按时完成任务，至今也是如此；她每天打电话给杰米，叫她起床、提醒她随后要交的作业和即将到来的考试日期。
- 芝加哥的布鲁斯。他的儿子尼古拉斯是一所“十大联盟”私立院校的大三学生。布鲁斯是芝加哥的一位金融高管，他的手机每天都会多次响起尼古拉斯的短信铃声。为了暑期实习，尼古拉斯飞到肯尼迪机场，乘地铁去位于曼哈顿市中心的一处转租房。他在一个主要的街口出了地铁，这里一派喧嚣，出租车、汽车、行人熙来攘往。尼古拉斯不认识路，也不知道房子在哪个方向，于是给远在芝加哥的爸爸发消息求助。布鲁斯被尼古拉斯的信息给逗乐了，为了帮助儿子，他给一同开会的同事道声抱歉，起身离开了会议室。
- 加州北部的简和都乐。他们的儿子奥古斯特是美国西北一所精英大学的四年级学生。整个童年时期，写作对奥古斯特来说都是一场苦役，那些年里，简和都乐免不了会帮助他审阅、修改他的作文。奥古斯特进入大学以后，他们仍然继续帮他，而这也很容易做到：奥古斯特把论文草稿用邮件形式发给父母，他们直接在电子文档中进行修改。

我毫不怀疑这些父母一心想帮忙，或者担心如果他们不参与，可能会发生难以预料的结果。我也不怀疑故事里的年轻人都感激父母的帮助和参与，这让他们如释重负，甚至觉得父母救了自己。但是，一个人应该从什么时候开始自己做这些事？进入职场以后吗？

非营利组织“美丽美国”（TFA）成立于1989年，针对美国从学前班到高中毕业的K-12基础教育的公平问题，召募应届大学毕业生，把他们派到低收入社区的公立学校担任教师，为期两年。2013年，美丽美国是美国大学应届毕业生的第二大雇主，加入美丽美国行列的5 900名青年男女来自全美800多所不同的学院和大学。作为美丽美国的总顾问，特雷西-伊丽莎白·克莱（Tracy-Elizabeth Clay）遇到了一些非常投入的队员父母，他们热切希望帮助孩子进入工作世界。

家长会打电话给公司总部说："嗨，我的孩子将成为你们的队员，我感到无比兴奋和自豪。我到这儿来了，在给他找房子，你们有可以推荐的公寓房吗？"特雷西的同事回答说："没有，这种问题，美丽美国的队员一直都是自己解决的。"[6]

我们还是强制执行者

如果我们没有成功扮演积极主动的角色，发生了不好的事情而又解决不了时，很可能会考虑找相关权威人士理论。蒂姆·沃尔登博士遇到过一些中学生因没有入选学生会，他们的父母便找他申诉。这些父母不接受否定的答案。他们认为学校排斥他们的孩子，因为学校对学生会成员的资格提出了要求，如各科成绩和老师的推荐等，而他们的孩子不是最有竞争力的学生，甚至有过违纪行为。

他们有忧虑，却不找学生会顾问，也越过了校长，直接找到了沃尔登博士。"你肯定愿意听人们表达意见，做个民主的人。但是……"沃尔登博士在电话那头叹了口气。[7] 显然，有些父母的行为已经越过了理性边界。

再说回西点军校。参谋长格斯·斯塔福德（Gus Stafford）上校跟我讲了西点军校学员家长介入程度急剧上升的情况，以及从中折射出的信任危机。当然，他也是以个人身份说话，而不代表美国国防部和军队观点。斯塔福德上校是参谋长，负责管理人员、预算和政策。他毕业于西点军校，妻子曾是空军护士，因此热衷于军事文化。他为人一本正经，但很有魅力，乐于助人。

"我们这个地方比较特殊，"他说，"有些特殊的规则。例如，我们有个所谓的"崩溃计划"。这个计划规定，如果你是最低年级的学员，也就是新生，当室友外出度周末时，你不能独自待在房间，你必须打包好你的行李跟其他寝室的同学共度周末。"制定这项规则出于各种原因，包括保护孩子免受性侵犯、保护患有抑郁症的孩子等。作为曾经的新生教务长，我觉得这些做法都很不错，但西点军校的学员家长显然不像我这么喜欢这些规则。

斯塔福德上校打了个比方："如果爸爸和妈妈听说乔尼要搬到另一个房间，他们会打电话给战术指挥官，询问'为什么'，我们解释原因后，他们会问：'你们是怕乔尼会自杀吗？跟我说说你们的性侵记录好

吗？’”想听一个军官喊天吗？这就是有效的办法。对军事领导来说，这些父母对他们决定的质疑来得实在是太快了。

到了高年级，军校学员需要进行一项“军队个人高级发展”活动。每名学员要选一项希望发展的技能，但因每个人的条件禀赋不同，有的学员参加活动的条件可能“在红线以下”，也就是不够格。“乔尼可能想上空降兵学校，”斯塔福德上校告诉我，“但他的成绩和军事发展能力处于红线以下。乔尼心烦意乱，把情况告诉了爸妈。结果他爸爸打电话问战术官：‘我想知道你们为什么觉得我儿子不行。’”同沃尔登接待的那些被学生会拒绝的学生的家长一个样，可这是美国陆军啊！

斯塔福德上校明确指出，质疑学校的政策和程序没有意义，他们不会对这些爸妈妥协，他也解释了原因：“如果我们对乔尼的爸爸让步了，然后乔尼把这事告诉了他的朋友鲍勃：‘我爸一打电话，局面就扭转了。’这相当于俗话所说的“放水”，或者别的什么比喻。西点军校不会让这样的事情发生。”

斯塔福德上校说，西点军校把学员家长视为重要伙伴。他们对学校的信任与善意会影响到学校在当地社区，乃至整个国家的声誉和地位。父母可以为发展中的年轻人提供有益的支持，但家长有时候不知道界限在哪里，包括那些想要了解项目的每个组成部分和各个方面的父母。斯塔福德上校说：“那挺好，但并非必需。需要理解项目的人是经历项目的青年男女。”父母可能不完全信任西点军校，也不完全信任他们的孩子，甚至还不信任整个世界，所以想要时刻‘在场’，想帮孩子，想确保理想的结果。不过，即便父母越界，西点军校也会坚持原则。至少现在是这样。

美国和平护卫队（Peace Corps）的情况也一样。50多年来，和平护卫队把美国的年轻人派往国外两年，让他们既为世界做些好事，也能让自己获得相当程度的成长。在过去，虽然也会有担心的父母联络他们，但这种情况是很反常的，而现在却司空见惯了。

21世纪初，凯特·拉夫特里（Kate Raftery）任和平队在东加勒比地区和秘鲁地区的总管，此外几十年来，他一直在和平队任职。有的和平队志愿者无法适应，作为总管，凯特只好决定送他们回家。“不止一个家长打电话给我，说：‘你毁了我孩子的人生。他们希望做两年，现在你却要把他们送回家。’我的回答是：‘我相信，等你的孩子回到家后，跟他一说话，你就会发现，并不是今天我叫他来，明天又把他送回家这

么回事。我们已经花了几个月的时间同他交谈，设法帮助他提高。你需要和你爱的人去谈，而不是跟我闹。我以成年人的方式跟你的孩子沟通，我鼓励你也这么做。'"[8]

我们的孩子，我们的自我

有些父母一直都在为孩子而活，孩子长大了，进入世界了，他们也难以作罢。毕竟，现实世界中的风险可比孩子童年时代要大得多，如果我们之前一直待在孩子身边，等他们长大以后，行动又比以往任何时候都更加紧要，在这种情况下，如果我们撒手不管，那似乎太残酷了。其实，有些家长是欲罢不能，"陪着孩子"已经成了本能。那已经不只是我们如何做父母的问题，更是有关我们是谁的问题。而我们的孩子虽然在时间的意义上已经长大成人了，却似乎比以往任何时候都更需要我们"陪着"。

说真的，有时我们乐得"陪伴"孩子，因为他们的需要给我们的生活带来了目标和意义，无论这种需要是实际存在的，还是我们感知到的，抑或是制造出来的。一位叫乔纳森的父亲住在弗吉尼亚州的麦克莱恩，那是一个高压力、高成就人士居住的社区。他发现那里的父母定义自己的指标是：孩子是谁、孩子需要什么，以及孩子取得了什么成就。"孩子们事事依赖，而父母之所以投入这个角色，就因为他们觉得自己的自我价值与这种关系息息相关。"[9] 我们想培养亲密的关系，而最终结果可能是，我们制造了一种需要，并需要那种需要。

我们已经不知道界限在哪里了。圣何塞教育家奥拉夫·乔根森曾谈到过度使用"霸凌"标签的现象。他发现，一些父母会出席学校的活动，观看并欣赏孩子们展现自我的经历。他们难以同孩子分离，而分离其实对孩子更有利。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

乔根森所在的学校在组织中学生去约塞米蒂国家公园、卡塔利娜岛、华盛顿等地做夜间实地考察时，他注意到一个趋势：越来越多的

爸妈会安排与学校相同的行程，住在孩子们参观地附近的旅馆里，不是作为旅伴，而只是待在附近，“以防万一”。这对乔根森来说不是问题，但对孩子的发展并不健康。“这传递给处于青春期早期孩子的消息是，他们没有准备好，还不能获得他们在那个年龄所渴望的独立。”这是会让你把头一歪，发出“嗯？”一声的那种事情。作为教务长，我也经历过类似的情形，比如有些仪式和惯例有着重要的作用，目的是帮助学生融入大学社区，可父母却硬要跑来凑热闹。

比如，斯坦福大学一年一度的乐队长跑（Band Run）。这项活动在新生训练第一天的深夜举行，著名的斯坦福乐队会吹着笛子穿过校园，沿途邀请每间宿舍的新生。跑步结束时，一年级新生和学长们都气喘吁吁，汗流浃背，相聚道内，在“一切都好”的校园战歌声中，找到自己恰当的位置。旁边停着高尔夫球车，以防有人受伤。近年来，我看到有些父母加入了这项活动。他们中有些人尽量不引人注目，靠着路灯或树干默默观看，有些则跟着学生队伍一起奔跑，体会其中的乐趣。

西点军校也会根据自己的仪式和传统，帮助新生融入这条“长长的灰线”，这是西点军校校友对他们自己的形容。斯塔福德上校告诉我，他加入“长长的灰线”近30年来，很多东西都变了，比如沿公路长跑20公里回学校的活动。这项活动本来是学员夏季基础训练胜利结束的标志，“他们背着40公斤重的背包跑步前进，很艰辛。终于回到西点军校时，他们会产生一种自豪感，‘我成功了！’的那种自豪感。而今天，不同的是，有的父母会说：‘我要和乔尼、苏茜一起走回去。我们要一起走回去。我们要成为他经历的一部分。”[10]

我能感觉到上校在叹息。他自己也有孩子，他知道世界变了，他尊重学生家长。他说：“我能理解父母的爱、承诺和支持。但无意之中，他们削弱了孩子作为个体的经验和成就感，原本人家是可以自己完成的。”我知道他说的在理。我心里感受到了这一点，我在自己家里看到了这一点，这一点也体现在我所在的校园中。

孩子们在约塞米蒂国家公园也好，参加斯坦福乐队长跑也好，长途跋涉回到西点军校也好，我们都要“在场”以防万一，无论那个“万一”发生的可能性有多小。我们是在极力重温我们的童年吗？还是说，我们一心用在孩子身上，如果他们不在身边，不需要我们盯着，不需要我们教

授和帮助，或者一旦没有机会宠爱他们，我们就觉得生活过于单薄、了无生气、乐趣全无？所以要观看他们的活动和经历，因为这构成了我们生活最大的意义？

2013年，在儿子上大学前夕，作家迈克尔·格尔森（Michael Gerson）在《华盛顿邮报》发表专栏文章，坦承了亲子之间这种根本存在的纠缠关系。关于儿子，格尔森写道："他在体验与生俱来的调整，他的生活真正开始了。我也开始了漫长的放手过程。换句话说，他会有一个美好的未来，在那个未来中，我的作用会自然地减少；但没有他在身边，我可能不会拥有更好的未来。"[11]

读这篇文章时，你会感觉到格尔森的痛苦。格尔森是在诉说，还是在夸耀他作为父亲的奉献精神？从小到大一直与孩子比肩而行，把他们作为我们世界的中心，这就是衡量我们爱他们的标准吗？如果是这样，那我们是在标榜我们的爱，还是在表明我们对孩子的依赖？我们有责任保护孩子，让他们不受这种原始需要的伤害吗？

六年级的约塞米蒂国家公园之行，斯坦福乐队长跑，以及跑步回到西点军校，所有活动都是为学生好，父母不必为了孩子而"在场"。如果父母与孩子共同经历，那孩子还能获得真正的经验吗？我们能不能压抑自己"在场"的需要，好让他们在将来告诉我们，当时是多么快乐，或者，根本就不告诉我们？我们可以相信，我们已经和孩子建立了良好的关系，不必一直"在场"吗？

04

屈从于大学录取的军备竞赛

一旦孩子上了中学，任何一个学期的任何一个下午，我们都不免心神不宁，担心孩子考试得B啦，没有入选优秀运动队啦，或者没有完成童年任务清单上的其他项目啦……因此进不了我们为他们设想的大学。其实，我们为他们设想的东西都受到了自身经历的影响，与自身的信念有关，比方说，我们相信哪些大学能提供“最好”的教育，觉得哪些大学的毕业生会拥有“最好”的工作机会，或者在和朋友喝咖啡、参加鸡尾酒会时，我们希望拥有最值得夸耀的理由，等等。我们觉得必须做得像隔壁的父母一样多，甚至略胜一筹，才能促使孩子取得我们想要的大学录取成绩。所以，在面对是否帮孩子做作业的道德困境，或者为所有的安排、忙碌及做好所有事情疲于奔波时，即使直觉告诉我们该停下了，我们也欲罢不能，因为相比之下，我们更害怕的是，如果不介入，事情可能会出差错。

大学招生军备竞赛式的心态是这样的：“如果让孩子自己写这篇论文，他可能写不好，甚至写得很差。虽然我的确希望他能吸取教训，下次写好些，但他要与满教室的其他孩子竞争，那些孩子的父母可能会大刀阔斧地修改他们的论文，甚至越俎代庖。我的孩子可能会学到东西，但人家的孩子会得到更好的成绩，进而学习到优质的课程，接触到更好的东西。而且，他们的孩子将去我希望我的孩子上的大学。”

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

如果我们面前摆着一台摄影机，呈现孩子如何一步步学会走路的历程，那么我们就能意识到，正是通过尝试新事物、失败、重新站起来、再次尝试的过程，孩子才能学习和成长。但是大学录取的圣杯蒙蔽了我们的心智。高选择性的大学录取显然拒绝承认，跌跌撞撞会使聪明人犯错，而犯错会使人变得聪明。

艾米的女儿就读于弗吉尼亚州北部的托马斯·杰斐逊高中（Thomas Jefferson High School），这是一所非常严格、极具吸引力的公立中学。她对我说："我本以为女儿会更加独立。我希望她自己做早餐、自己打包午餐、自己洗衣服，但她的生活非常紧张。如果我想让她多睡会儿觉，就只好帮她做些事情。她不需要妈妈，她需要一个助手帮她维持生活运转。"[1] 艾米的女儿乘校车上学，往返路途需要90分钟。除了上学放学的路途、写家庭作业、上课、吃饭和睡觉，除了完成会对高中成绩单有影响的各项任务，她的女儿再没时间做其他事情了。

我们想让孩子上的那些大学录取名额非常有限，而想去的人如过江之鲫，因此导致了"军备竞赛"。为什么我们只对少数学校感兴趣？这种分析有什么问题？我们可以采取什么措施？后面的章节会谈及这些问题。

我想说，为了确保孩子完成童年清单上的所有项目，并且拥有一份完美光鲜的记录予以证明，我们可能要走很长很长的路。

向家庭作业开火

从录取结果可知，最抢手的那些大学录取了所有功课都是A的学生。所以，我们千方百计要让孩子得到这个成绩。

有些家长采取预防措施，让孩子学习比较轻松的课程。一位叫劳拉的妈妈家住曼哈顿一个富裕社区，她告诉我："如果得知某位老师不会给学生A，父母就会让孩子放弃他的课。父母让孩子选轻松的课程，这样就有机会得A。"这与育儿书上的观点恰好相反，而且针对好大学的招生策略，这种做法也可能适得其反，因为招生官会问学生是喜欢成绩单上的A，还是喜欢最具挑战性的课程，正确回答是："都喜欢！"

不管孩子学习什么水平的课程，在他们做家庭作业时，我们总会情不自禁地想帮助他们。比较好的方法是询问他们有多少作业，检查他们是否完成，当他们做作业时在旁边陪着，在他们焦头烂额时出出主意；而另一种方式则属于严重的干预，比如帮他们重写、修改，或者干脆帮他们完成作业。如果你经常帮孩子做作业，那么，你并不缺少同路人。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

我们担心孩子完成作业的质量，但在许多社区，家庭作业的数量问题才更加紧迫。2014年，斯坦福大学讲师丹尼丝·波普发表了一篇研究家庭作业的论文，该研究采用了加州10所高水平高中4 317名学生的作业样本，这些学生来自中高级社区，家庭年收入平均超过9万美元，93%的人去了两年制或四年制大学。研究范围内的学生每晚平均要做3.1个小时的作业。你会纳闷：才3.1个小时？而我们许多人看到的是学习时间最长的情况。

马萨诸塞州安多佛菲利普斯学校（Phillips Academy Andover）的一名学生告诉我，高三那年，他每天晚上要做5个小时作业。帕洛阿尔托高中的一位新生说，开学第一天，她的生物老师就吹嘘说要让她准备学习大学水平的科学课程，还有相应的作业。我儿子索耶在高中一年级的时候，晚上经常要做3个小时的作业，有时会超过5个小时。完成作业本身已经不轻松，更不用说还要兼顾孩子想做和需要做的其他事情了，如课外活动、吃晚饭、稍微放松一下，以及达到儿科医生说的青少年应有的9小时睡眠。这种情况下，父母该怎么办？

斯坦福大学的一位教授有3个孩子，2012年时，我们一起参加过斯坦福大学招生和经济援助政策委员会的会议，高中生的压力和紧张是议题之一。这位教授侧头对我说，有天晚上，早就过了就寝时间，他的3个孩子都还有堆积如山的作业没完成。他的解决方案是什么？他叫还是小学生的孩子上床睡觉，让读初中的孩子完成小学孩子的作业，让读高中的孩子完成初中孩子的作业，自己则完成高中孩子的作业。当然，这么做是有问题的。但是，在教育系统本身千疮百孔的情况下，为什么要指责这种临时修补措施呢？

老师们知道我们帮孩子做作业的情况，也会想方设法予以阻止。为写作本书，我对弗吉尼亚州费尔法克斯县的一些家长做了小组访谈。这是美国的一个顶尖学区，我的交谈对象霍利本人就是一位教学助理。他说："老师希望孩子们在课堂上写作业，因为他们知道，如果带回家做，那交回来的就不是学生自己的成果了。"[2] 他认为这不仅是个道德问

题。家庭作业的目的是让老师了解学生对课程的理解水平，而父母帮孩子做家庭作业，老师就云里雾里了。

我的朋友埃伦·诺德尔曼是纽约洛克兰德中学的英语老师，在过去15～20年间，她见证了家长帮孩子做作业情况的飙升，“现在的父母对每项家庭作业都很警惕，很多家长都在为孩子做作业。他们借口是在协助孩子，因为孩子们感到无能为力。如果父母不帮孩子做作业，就会请家教帮他们做，结果还不是一回事。这些做法培养了孩子们的依赖感和无助感，让他们觉得自己不能独立完成作业。”[3] 是的没错，可家庭作业太难，又太耗费时间了，学生还需要时间进行其他重要的活动，而且老师要给家庭作业打分，学生在家庭作业上的表现会影响绩点分数，而斯坦福大学只招收成绩最好的学生。再说了，这只是军备竞赛的起点，其他父母也都在帮助他们的孩子。

那些拿着喷胶枪的富人家长

学校项目是那种会展示给大家看的家庭作业，它们赤裸裸地表明，为了确保孩子成功，我们可以走多远。

在社会科学课上，加州每个四年级的学生都会学到西班牙人的传教活动。从18世纪末到19世纪初，西班牙殖民者从墨西哥北上来到现在的加利福尼亚州，沿途修建了名为布道所（Mission）的大型土坯建筑。这个单元的教学高潮是一项叫作“布道所项目”的作业，要求孩子们制作一个三维复制品，呈现这种土坯砖和红瓦片屋顶组成的建筑。

与所有类似的学校项目一样，这个项目的目的是评估孩子对该主题的了解，以及在执行任务过程中所体现的创造力和精确性。孩子们用各种材料制作这些大型建筑：有人用乐高积木，有人用面团，我甚至见过一个现烤的蛋糕房子，白色糖霜代表土坯砖，红色糖霜代表屋顶，标志性的天主教十字架用蜡烛表示。就像任何类似的学校项目一样，布道所项目让家长们有机会展示，自己是多么擅长当孩子，在这个案例中，他们就充当了四年级学生。

我去参观索耶和埃弗里的布道所项目时，发现他们班上至少有一半的设计达到了建筑工程学的精确水准，只可能是出自父母之手。我扬起眉毛，手指项目，对着我丈夫哼了哼鼻子。他就是设计师，但他保持了令人钦佩的克制，没有参与孩子们的项目。每次我都不禁想，这些家长

觉得是在糊弄谁呢？我希望老师明确指出父母的参与完全不合适，如果父母违反了规定，就该取消孩子的等级。但事实证明，除非是经验最为丰富的老师，一般老师很难对抗拿着喷胶枪的富人家长。

希拉里·考斯坦（Hillary Coustan）家住芝加哥北部伊利诺伊城的埃文斯顿，这里是西北大学的所在地。她是律师，兼任芝加哥洛约拉大学和西北大学的法学教授。她先后毕业于密歇根大学和斯坦福大学法学院，为人聪明、体贴、坦率，有两个年幼的儿子。有一天，我在电话里跟她谈起在小学学校项目方面的经验，尽管孩子们都还很小，但对于父母过分介入的情况，她已经很熟悉了。[4]

她的儿子艾利4岁那年参加了当地的一个儿童项目，项目要求孩子们介绍一种海洋生物。考斯坦告诉我："项目的关键是能独立完成，并在一群爱你的人面前进行讲解。艾利负责介绍鲨鱼，我想帮他想一个他自己可以做的项目，让他可以为完成这个项目感到骄傲，而不需要我帮他做任何事情。"在这个年龄，艾利的精细运动技能还不够发达，所以不能画画，但是他会用剪刀。于是考斯坦决定画一条鲨鱼的正面和背面，然后让艾利把它剪下来、上色，里面再用报纸填充。

几天后，演讲时间到了。大约有15个5岁左右的孩子参加，他们大多都带来了令人印象深刻的作品，有三折页的海报板、虫胶照片和打印精美的研究分析。艾利骄傲地站在那儿，手拿小小的填充鲨鱼。当晚演讲过程中，有的听众窃笑不已，也许有些人在笑可怜的艾利表现不佳，而其他人则指出有些项目明显是家长完成的这一事实，小艾利不为所动。直到今天，那条填充鲨鱼还挂在他卧室门上的显眼位置。

艾利想参加幼儿园的科学展览。像鲨鱼项目一样，考斯坦想让他做一个真正能够自己完成的项目。艾利那时能够理解摩擦概念，并且十分感兴趣，于是定下来做这个项目。他找来一些小玩具车放在斜坡的顶部，又找来浴巾、锡纸和木头等材料，做了许多条跑道。他明白，项目的要点是测试汽车在不同材料表面滑行的距离。考斯坦想知道他准备如何处理这些数据，由于艾利还不能理解平均数的概念，毕竟他还只是幼儿园小朋友，于是考斯坦建议他画一幅彩色条形图，用不同的颜色表示汽车行驶的不同距离。艾利照她的建议做了。

艾利和父母在科学展览上看到旁边小学生的作品是一座精心制作的火山，展示了各种化学物质的不同喷发方式，还标出了化学物质的科学名称。孩子的爸爸忙着安装作品，孩子则像个没事儿人一样站在一旁。

人们前来参观火山时，那孩子对他的项目无话可说。

第二年，考斯坦成了科学展览的组织者之一。她希望这场展览能给孩子们一个更好的机会，让他们讨论各自的项目、想法和结论，真正扮演科学家的角色，而不是懒洋洋地站在三折演示板边。因此，她和其他组织者从外面请来了科学家担任评委。

展览在晚上举行，对家长和公众开放。评委们第二天上午来到会场，参观了每一个项目，还花了很多时间与每一位小科学家进行与其水平相宜的交谈。根据对自己项目的熟悉程度，有的孩子回答了评委的问题，有的则答不上来，而学校明确规定家长不可以参加评审会。评委的评审标准之一是作品是否由孩子独立完成，在最初发布科学展览的消息时，这一点就已经告知家长和学生了。

时刻把手放在按键上

父母和老师围绕成绩的争论变成了网络迷和漫画家的素材。我们把技术当成间谍，也当作武器。

大多数学区在使用某种类型的学生信息软件，比如家长门户网站，家长可以登录上去，查看学生的出勤记录、成绩等。我从来没有去网上查看过我家孩子的记录，我想减少而不是增加在这方面的参与，希望儿子和女儿在需要的时候，告诉我发生的情况，正如过去我向父母报告一样。他们当然也有可能不报告，我意识到了这其中的风险。坦率地说，我只是没办法处理这些额外的信息，也许是精力有限，我没有时间顾得上；也许是情感上的原因，我需要想清楚如何处理那些资料。有人说我异乎寻常，因为很多父母经常登录网站。

前面我提到过的那位亚特兰大的妈妈告诉我，她儿子考试结束几个小时后，她上网查到他考砸了。当时她儿子还没放学，他自己还没得到通知呢。她发短信把消息告诉了孩子，结果孩子回答说：“妈妈，我觉得我考得很好，我不知道怎么回事。现在我得集中注意力上另一门课了。”几个月后，这位母亲和我交谈时，烦心的已不是孩子考试失败的问题，而是家长门户网站如何干扰了她和儿子的关系。

简·莱思罗普·斯坦福中学（Jane Lathrop Stanford Middle School，简称JLS）是帕洛阿尔托地区的3所公立中学之一，该校许多家长都会频繁登录网站检查孩子的学习成绩。身为校长，莎伦·奥菲克（Sharon

Ofek）需要在家长及时了解情况的需要与教师维持教学的需要之间寻找平衡。例如，如果父母从家长门户网站上得知孩子因没交作业而得了零分，可能会给老师写邮件说："孩子没交作业，你应该告诉我啊。希望你以后每次都通知我。"[5] 对家长而言，这是一个善意的要求，但如果老师每天都得给所有没交作业的学生家长发电子邮件，那老师花在家长身上的时间就增加了，而花在学生身上的时间就减少了。"那个看似不算唐突的要求其实非常具有挑战性，对于一周看几百个孩子作业的老师来说，尤其如此。我们该如何将学习的责任转移到学生身上？"奥菲克为此感到困惑。

蒂姆·沃尔登所在的学区发生了一场令人厌烦的儿童监护权争夺战，却由此揭示出学校收到家长电子邮件的数量有多么庞大。作为负责人的沃尔登收到一位父亲的来信，要他提供所有与他孩子相关的电子邮件。孩子的父亲想利用他前妻的电子邮件内容打击她，结果却揭示了另一个事实：孩子在一年级和二年级期间，这位父亲总共给老师和管理人员写了200多封邮件，可笑的是，妈妈只写了10封。[6] 技术发生了多番变革，但学校的工作时间每天还是六七个小时。老师和管理者该如何处理因与父母互动而增加的巨大工作量？

交叉火力下的学校

沃尔登博士认为，家长细致入微地介入教学和学生成绩的评定，"影响了教学工作"。他在几个学区工作过，大部分学区的教师使用电子成绩册录入学生每天的家庭作业、测验和考试成绩。根据每个学区选择的门户网站类型，家长可以访问孩子的电子成绩册。学校给了家长成绩册的访问权限，也就给那些觉得需要随时了解孩子情况的父母提供了动力。然后呢？如果老师在学期中修改成绩，家长就会强烈关注。他们会发电子邮件或者打电话询问："你为什么要做这个评估？你为什么要改变这个？为什么还没有纠正或评估这个？"家长这种日复一日、周复一周的猜测让一些老师疲于应付。

"我们好像是在走钢丝，"沃尔登博士说，"我认为学校应该透明，教师的评价应该公平、真实、可信，甚至可以说，应该对我们的做法去隐私化；可另一方面，教师需要一定的学术自由和灵活性，如果想让他们对孩子加以区别，针对孩子的长处满足他们的需要，那么，并不是所有东西都需要放在显微镜下。"

沃尔登博士看到，在使用在线电子成绩册时，有些学校实现了平衡。他们采用严格的参数，并将参数传递给家长，比如说，“这是更新的频率，这是通知你的方式”，等等。如果没有严格的参数，最终学校会在一些父母身上耗费太多的时间和精力，从而无法关注其他孩子和家长。这类控制也使教师的生活更加健全。沃尔登博士神疲倦怠地说：“在访问成绩册这件事上，一些老师感到有些家长相当偏执。”

学校如果没有在教学和家长之间建立明确有力的界限，就可能产生严重的后果，当然，这意味着学生的学习会受到影响。10年前，纽约附近一所小型独立学校的校长认为，安抚家长比维护学术诚信更重要。他的解决方案是什么呢？他鼓励老师不计后果，给孩子奉送A和B。这下家长开心了，学校的气氛也轻松了。在被人抓出来之前，这位校长因为不相干的原因出了事。新的领导团队发现，学生的绩点和美国学术能力评估测验（SAT）成绩严重脱节，于是着手纠正了前任校长的打分“政策”，事情才回到了正轨。他被误导了，但是有一帮有钱的父母盯着，我想他在决定溜之大吉时，大概也感到如释重负吧。

战略性的防御保卫战

在精英大学的招生军备竞赛之下，有些家长在采取秘密策略，在学术竞争激烈的群体中尤其如此。谈话中一旦涉及自己的孩子在做什么，特别是涉及课外活动方面，家长们可能会觉得，最好对其他家长撒谎。我们会说：“哦，乔尼放学后没做体能训练。”而事实上呢？乔尼每周都要参加两次体能训练，因此他更有可能入选精英运动队。我们会说：“哦，詹妮放学后没做什么。”而事实上，她参加了她那天才爸爸组织的超级秘密机器人俱乐部，因此有更大的机会入选极其著名的学校机器人俱乐部。好的资源似乎比较稀缺，为确保乔尼和詹妮在申请大学时拥有竞争优势，我们可不想把好事告诉别人。

如果孩子做了不好的事，像是偷窃、损坏财物、弄伤别人、把自己或他人置于危险之中等，父母也会表现得相当防卫。当然，私下里，我们可能恨不得亲手扭断他们的脖子，但面对孩子被逼到墙角的情况时，爸爸妈妈会表现出很强的保护本能。有时我们找到了能摆平事情的办法，于是就可以长出一口气，然后采取正确的行动：听取事实，与当事人谈话，跟孩子一起坐下来，谈一谈价值观、行为和后果，然后实施惩罚。但有时候，因为担心事件会成为孩子的“永久记录”，我们便不惜一

切代价予以阻止。我们出面斡旋，孩子却乖乖地，或者自鸣得意地置身事外。我们不能让这件事妨碍他上大学。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

在孩子们陷入的各种麻烦中，酒精和毒品是要害。在这方面，许多学区施行“严厉的爱”，即对未成年人饮酒、吸毒采取全天候防范措施，如果警察抓到一个学生饮酒或吸毒，学校就要承担后果，比如丧失体育比赛或课外活动的资格，即使事情并不发生在学年期间。

在成为学区主管之前，沃尔登博士是马萨诸塞州一所学校的校长，对于是否要应用这种“全天候哲学”，他的学校进行了激烈的辩论。“有些孩子积极参与体育运动，加入了学生会，上了荣誉榜，可是他们也可能会做一些非常过火的事情，比如在聚会上喝得不省人事，必须住院治疗。我们会实施惩罚，如停止参加部分赛事，或者剥夺队长资格，而这时，有的家长就会带着律师来学校反对我们的决定。”最终沃尔登博士的学校董事会拒绝采用全天候哲学，认为这种做法逼人太甚。但是做这个决定的部分原因是，董事会成员非常清楚，学校里的有些孩子是聚会大王，如果他们被发现喝得酩酊大醉而受到学校的任何处罚，那他们的父母可不会善罢甘休。

作为人类正常发展的一部分，孩子们，特别是青春期的男孩，往往会做出不明智的选择。他们内心有一种冲动，想做些破坏性的事情，或做出疯狂的举动，但他们的前额叶皮层仍在发育中，这意味着，他们还不能理解其中的危险，所以不能应用我们所说的“良好判断力”。我们睁大眼睛，为他们的冒险行为胆战心惊，不管那是否会导致不良后果；而他们想的只是：“嗯，这似乎是个好主意。”对孩子来说，实施惩罚是必要的，唯有这样他们才能学会不做那些事情。

相反，如果请律师为孩子的不良行为辩护，我们可能会获得某种短期的“胜利”，确保他们进入好大学的机会不遭破坏，但是，该教育的时候不教育，孩子得到的就是不良行为得逞所带来的道德或伦理缺失。

为他们冲上前线

许多大学老师拒绝接受这一预设，即学过大学预修课程（AP）的学生就掌握了大学“同等”课程的知识。这些学生在大学主修这些课程时，老师们不会给他们“学分”，也不会让他们学习更高级的课程。至少在最早有公开记录的2006—2007学年，斯坦福大学英语系、历史系、心理系和生物系都不接受AP学分，而且很可能在之前的很长时间里也都不接受。这一年也是斯坦福大学经济系最后一年接受微观经济学或宏观经济学的AP学分。

然而，不管这些课程替代大学课业的价值如何，学生们之所以修读，只因大学招生官会瞄准高中阶段选修了最具挑战性课程的学生。招生官们青睐这些课程，它们严谨程度较高，在绩点中占的分量较重，通常会给总成绩增加一分，B会被视为A。因此在高中阶段，要说学术赌注，最高的莫过于AP、国际文凭课程（IB）等预修课程和荣誉课程，它们也是学校成绩单军备竞赛争夺最激烈的地方。

学校官员私下说，在家学习与课堂学习之间最大的质量差距体现在荣誉课程、AP课程和IB课程中，这也是父母为孩子做作业的情况最常见、最令人震惊的证据。我们也许不会为此感到吃惊，家庭作业与课堂作业的质量差异在这些课程中表现得最为突出，原因是赌注太高，所以许多人都在帮孩子做家庭作业。孩子在高中阶段面临最大的学业障碍时，有些家长不会甘冒让他们失败或苦恼的危险。怎么办呢？只好站在他们的位置上，替他们面对挑战。

学校为了防止学生把第三方的成果据为己有，也就是抄袭，会让他们通过论文查重网站提交论文，这些网站会扫描学生提交的材料，报告作者是否抄袭了别人已经发表的作品。但是，当涉及父母时，揭露剽窃的软件程序就无能为力了，而且，这些过度介入的父母很难接受自己是“第三方”的观念。

贝丝·加尼翁（Beth Gagnon）看到不少父母难以划清界限。她是一名儿童心理治疗师，家住新罕布什尔州的波士顿郊区，已经结婚，有自己的家庭。很多父母访客都在竭尽全力帮助孩子逐项完成清单上的项目。他们向加尼翁坦陈，孩子申请私立高中时，论文出自他们之手。加尼翁以幽默的方式请父母考虑一下是否可以，或者是否应该坚持这种支持孩子的冲动。请注意，这些父母来做心理治疗，是为寻求解决问题的

方案。她的标准程序是这样的：

> 加尼翁问："如果这些事情你都为孩子做了，那他们上大学后怎么办？他们怎么融入大学呢？"
>
> 家长回答说："我还会继续帮他写的！"
>
> 加尼翁问："那什么时候是个头呢？我相当确定宿舍管理员会把你赶出去的。你的年龄不太合适。"[7]

可以想象，家长大约嘿嘿地笑了。如果事情顺着加尼翁的思路发展下去，家长也许会有所反思，然后做点现实考虑，答应会努力改变。但是不管加尼翁的方法在治疗过程中多么有效，在现实世界的无情压力下，来访者往往还是会退回到现实世界。

许多大学招生官希望录取对他们学校抱有真正兴趣的学生。由于孩子们普遍忙碌而羞涩，或者根本就缺少兴趣，所以这也成了家长普遍参与或者假冒顶替的领域。2013年，芝加哥公共传媒（Chicago Public Media）《美国生活》（*This American Life* ）栏目的主持人艾拉·格拉斯（Ira Glass）采访了佐治亚理工学院本科招生官里克·克拉克（Rick Clark）。克拉克说，他和他的团队经常碰到这样的情况：家长假冒孩子的名义给他们写电子邮件或打电话。比方说，邮件可能是以某个男孩的口吻写来的，内容是为最近到学校访问的事感谢学校，可使用的却是母亲的邮箱地址，或者邮件中使用了"真棒"和"酷"这样的词，但克拉克和他的团队几乎从没见过高中生使用这类词汇。再比方说，母亲假冒女儿的名义打来电话，讲了大约15分钟后，她说："如果她，我是说，如果我想在申请表上列出更多的活动，那该怎么办呢？"[8]

给他们搬来救兵

我们花钱请人帮孩子做作业时，内心的道德晴雨表可能难免失控，但在孩子的高中阶段，我们仍然不介意雇人帮他们取得尽可能多的成就，还要尽可能帮孩子润色个人陈述，充分体现他们的成就。孩子可以接受任何一门功课，甚至是每门功课的辅导，不仅是为了弥补C、D和F之类的成绩，还要把B变成A，把A变成A＋。如果家庭负担得起，孩子可能会花几年的时间准备SAT，包括参加昂贵的备考课程，以及多次参加考试。听说有个高中生的家长出了10万美元请人辅导孩子的AP课程及所有SAT考试科目。

如果孩子就读于公立学校，那么，在孩子申请大学时，我们可能想雇一个“私人升学顾问”，以给他足够的关注，因为公立学校的升学指导顾问通常要面对150～400名学生，相比之下，私立学校升学指导顾问的工作量只是他们的一小部分。私人顾问能提供一对一的咨询，也能提供诸如周末写作训练之类的指导。私立高中的学生家长有些也会雇用这些顾问。有些顾问会提供道德上不可靠的保证，比如声称对某些名校具有“影响力”。2013年，26%的大学申请者报告，使用这种服务的孩子比10年前多出了3倍。[9]

2014年夏天，硅谷的一位女士在斯坦福大学的求职版上刊登广告，招募一位学生来辅导她14岁的儿子，她夸自己的儿子“智商高，多才多艺，没有特别的需要，能够谈论成人层次的复杂话题”。这份工作要求应聘者在工作日的下午陪伴这位年轻人，“确保他锻炼、整理文件夹、提前做好计划，讨论正常的青少年问题……并帮助他提高对责任、后果和智谋的理解。”这位妈妈要求候选人在大学的绩点不低于3.5分，愿意支付每小时25～35美元的工资。即便是对研究生和有教学或辅导经验的老师来说，这也是较高水平的薪水了。

当然，我不知道这位家长为什么觉得有必要为她的孩子提供这样的辅导，但有理由推测，大概与大学的准备工作有关，或许也跟孩子的未来生活有关。我的问题是，为什么童年本身还不是充分的准备？为什么孩子需要特殊的帮助？我们如此热烈地为他们准备的伟大未来是什么？如果让这个孩子依靠自己的能力会怎么样？他貌似很成功啊？虽然我不赞成这类事情，但读这位母亲的广告时，心里还是涌起了淡淡的恐慌感。看看这位家长为孩子提供了什么，我是否也该照此办理呢？

这种恐慌感深深植根于参与这场学业军备竞赛的家长内心。一个纽约人这样解释他对这种恐慌的理解：“我们感到生活在一个匮乏的时代。我们不再活在‘美国梦’中。如果你的孩子得到了那份工作，或者那个大学的录取资格，我的孩子就得不到了。在这种环境下，父母会不惜采取一切措施，确保孩子进入某所常春藤盟校。”[10]

是的，斯坦福大学、麻省理工学院和其他常春藤盟校的录取名额实在太少了。然而我在后面的章节会谈到，进不了这些学校也并不表示学生的未来就会被局限。2014年，美国前总统奥巴马陪他的大女儿马莉娅参观大学，引起了人们对这一事实的关注。“我们告诉她：‘别以为有10所学校是你必须去的，如果去不了那10所学校，情况就会很可怕。学校

多得是。'"[11] 当然，美国总统很容易用长远的眼光去看待女儿的未来保障，不过对我们其他人来说，面对不合理的情况，他的观点也仍然是合理的。

跟他们一起冲锋陷阵

就像21世纪其他形式的溺爱一样，为孩子储备学术武器的做法并不会随孩子的高中毕业而告终。在大学录取过程中，父母为孩子战斗；等孩子进入大学后，父母还得继续为他们战斗。在斯坦福大学及全美大学排行榜上各个层次的大学都会发现，有些家长出没于大学校园，像大学生一样做作业，他们会选择那些自认为能促使孩子成功的课程，帮孩子选专业、修改论文、打电话给老师询问成绩，当孩子受到行为方面的指控时，请律师为孩子辩护。与大学生并肩学习的父母越来越多地介入到学校生活中，有时我不由自主地想，到底是谁在上大学？

一旦孩子进了大学，研究生院或就业市场就成了下一个战斗前线。如果孩子习惯了接受我们的帮助，那到了找工作的时候，他们会比以往任何时候都更想要，也更需要我们。

2014年，美国经济终于开始从始于2008—2009年的大衰退中复苏。从获得全职工作的角度来讲，经济衰退给千禧一代的打击之大，超过了之前任何一代人。[12] 20～24岁的大学毕业生遭遇了最大的失业率增幅，[13] 他们等待数年之后才慢慢进入就业市场，由此造成的不只是短期伤害，对于毕业于经济衰退期的大学生，他们一生的总体长期收入将减少10%。[14]

此外，这一代年轻人毕业时，背负的学生贷款也高于以往任何一代人。他们在寻找有偿工作，可在这个时代，雇主不提供有偿工作，只提供无偿的实习机会。他们是在美国有史以来本科学位持有人数最多的情况下，和其他人竞争工作机会。1975—1995年这20年，年龄在25～29岁，拥有本科学位的美国人仅增加了约3%（从21.9%到24.7%），而1995—2012年这10年，这个数字跃升了近10%（从24.7%升至33.5%）。[15] 现代历史上，在财富和个人收入水平方面，千禧一代首次低过了处于同样生命阶段的前两代人。[16] 简而言之，情况不容乐观。读到这些头条新闻时，很多人会想，怎么可以让孩子堕入那种境地呢？于是我们为了争取短期胜利，开始手把手地指导孩子，却没有意识到长期

成本，即他们还能否为自己做些什么事情？

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

密歇根州立大学的大学生就业研究所（CERI）进行过全美劳动力市场调查，重点关注毕业生在事业初期阶段的情况，以及雇主如何能更成功地实现让年轻人从大学到工作的过渡。CERI主任菲尔·加德纳认为，在21世纪初互联网泡沫破灭和“9·11”事件导致经济衰退之前，父母并不会认真参与孩子的工作生活。

但从2005年前后开始，加德纳听到了一些耸人听闻的消息，报道家长参与大学生求职和工作的情况。作为研究者，他想从奇闻逸事转换到具体数据。所以，2006—2007年，CERI的年度雇主调查问题包括家长参与招聘和录用过程的情况，以及家长参与的活动类型，[17] 共有725家雇主做出了回应。请注意，这项调查是在大衰退爆发之前、经济增长的情况下做的，也是在家长和孩子开始通过大量发短信和打电话保持联系之前，据说这两件事都极大地加剧了父母介入年轻人生活的情形。

在725名雇主中，有23%的人说，招聘大学毕业生时，看到有父母陪同的情况为“有时”和“经常”。小公司几乎没见过父母，而有1/3雇用人数超过3 700人的大公司见证了家长的参与。之所以有这种区别，可能是因为大公司更有可能参加校园招聘活动和招聘会，在这两个场合，家长都是人头攒动。

通过CERI的调查，加德纳了解了家长参与大学生求职的多种方式，并对每一种发生的频率做了测算。调查结果如下：获取公司信息（40%），代表子女提交简历（31%），促进子女获得职位或增加起薪（26%），参加招聘会（17%），如果公司没有雇用他们的子女，就发出怨言（15%），安排面试（12%），就工资和福利进行谈判（9%），要求给他们的孩子晋升职位或涨工资（6%），参加面试（4%）。

母亲通常会负责前期工作，如收集公司信息、安排面试和造访公

司，父亲则更可能出现在谈判时，以及子女受到纪律处分时。CERI的调查报告显示："有个雇主建议提交简历的父母：'请告诉他，你已经把他的简历递到我们公司了。可我们根据简历库的信息致电过一个学生，发现他对我们公司一无所知，而且对我们的职位也没兴趣。'"[18]

加德纳说："有些父母会为孩子提供有益的帮助，他们帮孩子搜寻工作机会、鼓励孩子、为他们提供情感支持，有时候还提供暂时的经济支持，但他们做这些事并不是为了孩子。10年或者20年前，你不会见到任何父母参与起薪和就业条件的谈判，但现在会。"[19] 雇主告诉加德纳，过度参与招聘过程的父母不会到此为止，他们还会继续参演"第三季"，即在工作场所帮孩子完成工作任务。"我们采访了一些家长，他们说：'也许我们犯了错误，因为孩子都30多岁了，可还想让我们帮他找工作。'"加德纳说。

这里的教训是，当有一天父母认识到成年子女应该自行处理各种事情，迫切希望退出军备竞赛时，却为时已晚，难以抽身。 孩子已经习惯了我们的全程参与，如果我们撒手，他们就没有能力处理任何事情了。

05

曾经的童年

作家凯蒂·洛芙（Katie Roiphe）在《赞美混乱》（*In Praise of Messy Lives*）一书中写道：

> 我们能否回想一下20世纪70年代末和80年代时那种良性的忽视？那个时候，孩子们早餐时自己啃三片蛋糕，吸入二手烟，还要把鸡尾酒端给喝多了之后口齿不清的大人。在那些不被注意的夜晚，他们体会到了大人的爱，却没有受监视的感觉。而且我记得，那些没人管束的温暖夏夜是多么自由自在啊！在百无聊赖、汗湿黏腻的漫长时日，在孤独且无人监督的散漫时光里，某些东西花儿似的开放了。正是在那样的边缘地带，我们成了自己。[1]

直到不久之前，美国孩子的童年都满是缤纷的自由。孩子们不仅能幸存下来，而且茁壮成长，带领美国成为世界历史上最强大的经济体。学校很重要，孩子们学习很努力，甚至可以说是非常努力，但学校并非唯一的因素。孩子们可以在自己的世界里自由地徜徉，探索他们感兴趣的东西。运动就是为了运动，玩就是玩。这些活动都有助于孩子的认知、心理和社交能力的发展，而且大都发生在成年人的视线之外。如果你是像凯蒂·洛芙那样的X一代，这种情况你应该是了解的；如果你是千禧一代，那这听起来可能像是过往之事，或者编造的故事。

像洛芙一样，有时我也渴望孩子们拥有我记忆中的那种童年，可他们是在我们的恐惧和期望结构中长大的，而不是生长于我们记忆中的那些自由条件下，为此我感到相当难过。多么希望我的孩子也能体会过去的那种童年，我感觉他们，还有我们，都会因这样的自由而变得更好，尽管我的日常选择也常常有悖于这一愿景。不知道那样一种童年在美国是否依然存在，存在于那些生活不像跑步机，而更像是可以自由奔跑的地方；存在于生活不是一个目的地，而更像是一段旅程的地方。不知道对我们来说，那种生活是否还回得去，就像恢复某种旧时尚或使用某种旧家具那样。当我们解开头发，任其披散，释放最真实的自我时，真正看重的是什么？我常常想，孩子的童年的确与我们有关，但更与他

们自己有关。

2008年的一天，我穿过斯坦福大学校园时，遇到了一对迷路的母女。我问她们是否需要帮忙。“是的，”母亲回答说，“我们在找电气工程大楼。”“哦，沿着这条路一直往那边走。”我一边说，一边用手指着她们要去的方向。我总是渴望与潜在的新同学接触，于是试着跟她的女儿说话，但不太成功。那位母亲却和我聊开了女儿的学业计划。我们聊完后，她们也到达了目的地，她的女儿略有些紧张地轻轻挥手道谢，并向我道别，然后我们各自朝不同的方向走去。

我在交谈过程中了解到，这个年轻女孩不是十几岁的访客，而是20出头的大学毕业生，准备攻读博士学位。她妈妈几乎包揽了全部谈话。

在2014年的一篇评论文章中，《纽约时报》撰稿人乔恩·格林斯潘（Jon Grinspan）对比了当下与过去的两种养育方式，质问当今过度养育的方式是否表达了美国人为之骄傲的价值。“当代美国文化的一个侧面是害怕、好辩、控制欲强，这一面不值得吹嘘，但却体现在了儿童养育中，这不符合一个开放、乐观民族形象的自我认知。”[2] 我们扬扬得意于孩子是多么完美，同时却表示，对他们靠自己生活的能力没有多少真正的信心，而这种能力，之前的每一代人都具备。我们对他们没有信心，自己却满怀信心地认为，我们的能力、计划和梦想是构建他们生活的正确工具。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

“孩子应该从父母那里得到两样东西：根和翅膀。”这是德国作家、诗人、哲学家歌德的名言。是时候思考给孩子插上翅膀意味着什么了；是时候想象一下，等他们长大成人，离开父母的巢穴，随风飘落到某个地方时，他们能成为什么样的人，又能做些什么；是时候接受这个事实了：父母和孩子可以永远相爱，但各有各的生活。

母亲有时间，也愿意和已成年的女儿一起了解她的研究生项目，那是相当美妙的，更妙的是，女儿也欢迎母亲的参与。我遇到这对母女时，埃弗里大约7岁。我继续前行，在去开会的路上，我想的是，等到

埃弗里20多岁时，我会在她的生活中扮演什么角色。可以想象，在她进行激动人心的冒险时，我希望能在她身边，也许可以帮上忙，但更多的是想欣赏我可爱的姑娘，看着她在这个世界上昂首前行。

然而，另一部分的我停顿了一下。我希望埃弗里能够独自一人去考察她的研究生项目，在电话中跟我讲述她的感受，声音中洋溢着抑制不住的热情，当然，她也要独自体验这趟旅程中的细节、挑战和快乐。看着那对母女转过拐角，向工程大楼走去的背影，我疑惑着，作为一种童年的特征，家长无处不在的情况如果延伸到孩子的成年时期，那我想象中的那种分离还是否现实？

回想我在斯坦福大学和社区中认识的成千上万个年轻人，以及正在养育着的两个孩子，我明白父母希望孩子一切都好，希望他们舒适安逸，但这不是他们将要进入的世界的现实。他们不会在无聊的真空中学会做出选择和构建可能性；他们不会学到对自己的行为负责，并承担责任；他们没有机会摔倒在地，从而培养出抗挫力；他们所感受到的巨大成功并非他们自己一力所为；他们相信，如果没有我们，他们就做不成什么事情。没有压力缓冲带，没有自由，没有玩乐，拼命消除生活中的所有风险，把他们发射到品牌正确的大学里去。我们剥夺了孩子构建自我和认识自我的机会。可以说，为了换取我们为他们想象的未来，我们抵押了孩子的童年，这笔债将永远无法偿清。

第二部分

为什么必须停止过度养育

总有一天他们得自谋生路，这一天会不可避免地到来，如果我们没有帮孩子和我们自己做好准备，那双方都会追悔莫及。

HOW TO RAISE AN ADULT

测一测，你是理想的权威型家长吗？

想象一下，你家孩子年满**18**岁的时候，作为一名成人，你认为他应该可以独立完成以下哪些事情？

A　独自去外地上大学，安排好自己的学业和生活，不需要你的陪同。

B　在大学，无论用什么方法，都要保证学业优秀，出类拔萃。

C　有赚钱能力，可以养活自己，如果家庭需要，也能够为家庭做出贡献。

D　能够成熟自如地跟其他社会人员打交道，处理日常事务，比如房东、银行柜员、人事经理。

E　利用假期自己安排些有意义的事，比如志愿服务、外出打工等，而不是窝在家里。

你是理想的权威型家长吗？

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“如何让孩子成年又成人”，

查看测试题答案。

06

孩子们缺少基本生活能力

1999年，社会学家、资深教会青年工作者吉姆·汉考克（Jim Hancock）在《培养成年人》（*Raising Adults* ）一书中指出，如果我们认为自己在养小孩儿，那最终得到的就是个小孩儿；相反，他极力主张，我们的任务是培养成年人。[1] 听起来这好像再明显不过，但我问自己，我，或者任何人，是否知道“作为成人立足于世”的真实含义？是否知道孩子如何能成长为那样的人？

从法律的角度讲，我们以各种方式定义“成人”，用年龄来界定的，比如不经父母同意就可以结婚的年龄，在美国大多数州都是16岁；可以为国战斗、为国捐躯的年龄是18岁；可以饮酒的年龄是21岁。但在成长水平上，像成人一样思考和行事意味着什么呢？

几十年来，社会学对成年的标准定义完全符合社会规范：高中毕业、离开原生家庭、经济独立、结婚生子。1960年时，美国77%的女性和65%的男性在30岁时能够完成这5件里程碑式的大事，而在2000年，在同样的年龄，只有一半的女性和1/3的男性能够做到。[2]

这些传统的里程碑事件显然已经过时，婚姻不再是妇女经济安全的先决条件，孩子也不再只能产生于性行为；成年人不一定会结婚生子，他们可能会做其中的一件事，而不一定做另一件事。这些里程碑事件也只属于异性恋规范，男女同性恋者也能建立有意义的忠诚伴侣关系，虽然美国许多州的法律仍将他们排除在婚姻制度之外。年轻人已经不再追求这些里程碑了，如果我们仍然以这些标准衡量他们是否“成年”，那并不明智。我们需要更契合当下这个时代的定义，也许可以听听年轻人的看法。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2007年，《家庭心理学》（*Journal of Family Psychology*）杂志发表的一项研究中，[3] 就成年的主要标志，研究人员询问了18～25岁的年轻人。按重要性排序，他们的标准依次如下。

- 接受行为的后果，承担责任。
- 以平等的成人身份与父母相处。
- 财务上独立于父母。
- 不受父母与他人影响，自己决定信念和价值观。

接下来，研究人员询问这些年轻人："你认为自己已经成年了吗？"结果只有16%的人回答"是"。他们也访问了年轻人的父母，询问他们觉得自家18～25岁的孩子是否已经成年，绝大多数父母的回答与孩子们一致。担任新生教务长期间，我观察到两万个18～20岁学生的情况，以此为据，我认同他们的看法。我觉得这是有问题的。

最近一个秋季学期开学时，斯坦福大学的校园里发生了这么一件事：一个大一新生到校几天后，UPS快递公司把他从家里寄来的箱子送到了他宿舍外面的人行道边。这位年轻人就任箱子搁在那儿，因为箱子又大又重，每个箱子都要两个人才抬得动，他不知道怎么把它们弄到自己的房间去。他妈妈给宿舍管理员打电话求助，管理员才找人把箱子搬进了他的房间。他告诉宿舍管理员，他不知道如何找人帮忙。

这是养育的失败。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

孩子们不会在第18个生日的午夜时分，魔术般地获得生活技能。童年应该是训练场。父母帮助孩子的方式不是寸步不离事事代劳，或者通过手机遥控指挥，而是闪到一边，让孩子自己想办法解决问题。

心理治疗师贝丝·加尼翁赞同这个观点。她的私人诊所挤满了焦虑的家长，焦虑之下，他们的反应是过度帮助。

"有些妈妈每天开车送孩子上学，因为'天那么冷，路上都结冰

了’。”她的声音中流露出明显的沮丧。如果加尼翁知道，在加州明媚的阳光下，家长们干着同样的事情，她会怎么看？我不敢设想。“在特定的年龄，孩子们应该获得相应的成长机会，完成某些发展任务，”她说，“尽管许多父母很聪明，也受过良好的教育，但对于哪些行为与成长阶段相吻合，他们缺少良好的理解。”[4]

加尼翁非常担心父母干扰孩子学会生活技能，她为初中新生的家长开办了工作坊。她会说：“不用你来动手，如果孩子都12岁了，你还在帮他切肉，那你应该住手了，”她补充道，“有的爸爸妈妈给我发来电子邮件说：‘谢谢你的工作坊，我刚才让我儿子自己切肉了。’”

独自一人上学、请陌生人帮忙扶门、找人帮忙搬箱子、自己切肉，在日常生活中，这些都是一个长大了的人能够自己做到的事。当事情出现状况时，他们也需要做好准备。

考虑一下这么两种情形，这也是一个长大了的人需要有足够能力应付的情况，这种能力本身就是一项生活技能。

- ◆ 在远离父母的情况下，生病了。
- ◆ 汽车抛锚了。

当然，我们希望成年子女永远不要遭遇这类事情，但既然我们无力阻止这些事情发生，那是不是应该帮他们做好应对准备呢？

可惜我们没有。

苏珊是华盛顿市中心一家医院的急诊科医生，她“最不喜欢的病人”是那些19岁的女大学生。苏珊善良、慈爱，有两个亲生子女和一个继子，3个孩子都不到18岁，所以，她责备的口吻令我感到惊讶。“一般来说，大学生是一个健康的群体，在家的时候，得到了爸爸妈妈无微不至的照顾。而大多数学生因上呼吸道感染来到急诊室时，你会觉得他们好像遭遇了世界末日。如果你不给他们吃抗生素，不让他们住院，他们就会沮丧不安，尽管他们只是感冒了，只需要摄入水分、躺几天就够了。”[5] 接着，苏珊描述女大学生如何眼泪汪汪地瘫坐在急诊室冰冷的油毡地上看着手机，想必是在向朋友和家人倾诉她巨大的不幸。

苏珊认为“她们完全没有应对能力”。

如果索耶和埃弗里19岁时，在急诊室表现出这副德行，我会感到羞愧难当。急诊室的确很吓人，环境又陌生，官僚气息往往也令人恼怒。但有时，那是一种必需。再过几年，等他们大学毕业、结婚以后，也会

有自己的孩子。他们应该振作精神，让自己能够在这个世界上以负责、自信、受人尊重的方式立身行事。

如果你准备驾车旅行，那么抛锚就是一个生活现实。托德·伯格（Todd Burger）是美国汽车协会（AAA）西部山区的首席执行官，他负责的地区包括阿拉斯加州、蒙大拿州和怀俄明州。千禧一代司机的予取予求都快把他逼疯了，他指出：“今天的孩子缺少为未来生活所做的准备。”伯格来自蒙大拿州，他的几个孩子都是在自家牧场上长大的。谈到如今他接触到的一些年轻人缺少生活能力的情况，他的声音中流露出一种坚韧和疲惫感。

美国汽车协会的任务是提供紧急道路救援服务，但并不提供全方位的解决方案。他们会给你换备用轮胎，帮你给汽车点火，或者把你的车拖到某个地方，但不会为你的汽车问题提供全面、长期的解决方案。然而，现在的年轻司机要的就是全方位服务。伯格说道：“他们摆出一副这样的姿态：我什么都不知道，快帮我修好，反正我爸妈会给钱。还有，最强烈的感觉是，他们不信任我们，我们就在旁边，他们却掏出手机向Facebook上的朋友求助。我们不知道该怎么跟他们相处，真的不知道。”[6]

同我交谈的父母来自全美各地，大家都知道孩子们存在生活能力上的问题，谈到的一些情况也着实令人讶异，例如：“我的孩子上高三了，可还不知道如何乘坐地铁。”“如果我把我家十几岁的孩子带到市区，告诉他们‘自己回家’，他们会哭起来的。”“我的孩子从来不会做饭，因为她每天晚上都要做作业。”“我最担心的是，我女儿还有一年半就要上大学了，不知道她以后早晨怎么起床。”最后发言的这位家长告诉女儿“你要自己做早餐”，女儿问为什么，她回答说：“我需要知道你知道怎么做。”

这正是我想讨论的重点。我们需要知道他们知道怎么做。问题是，我们怎么可能一步到位呢？谁也没法把生活技能直接给到另一个人。每个人都得自己去做才能获得生活的能力。

总有一天他们得自谋生路，这一天会不可避免地到来，如果我们没有帮助孩子和我们自己做好准备，那双方都会追悔莫及。

是的，为了确保孩子成功，我们有很多事情要做，日程这么紧张，很难有空间和时间为他们提供生活技能课程。但是非这么做不可。很大程度上，他们仍然是孩子，虽然已经过了法定的成人年龄。等他们上了大学或者进入了职场，我们真的愿意他们站在阳光闪耀的路边，不知道如何把快递箱弄进宿舍，唯一的办法就是给我们打电话，让我们帮着想办法吗？

别样的清单

如果我们希望孩子在18岁时可以在世界的舞台上施展拳脚，那么“手机脐带”并非帮他们解决各种问题的途径，他们需要具备一套基本的生活技能。根据我10年来作为教务长的观察，参照全美各地家长和教育工作者的建议，我归纳出上大学之前，孩子需要知道该怎么做的一些实际事情，这些都是目前阻碍他们靠自己双脚站立的拐杖。

18岁清单
HOW TO RAISE AN ADULT

18岁，需要掌握哪些基本技能？

❶ **18**岁的人必须会和真实世界中的陌生人交谈，包括教师、学院院长、顾问、房东、店员、人力资源经理、同事、银行出纳员、医疗保健提供者、公交车司机及修理工。

拐杖 我们教孩子不要跟陌生人说话，而不教他们掌握更微妙的能力，比如学会识别少数居心不良的陌生人，因此，孩子们进入世界后，不知道如何礼貌地、用目光接触的方式接近陌生人，寻求帮助、指导和指引。

❷ **18**岁的人必须认识校园的道路，必须认识暑期实习所在城市的道路，以及在国外工作或学习时所在城市的道路。

拐杖　　孩子去哪儿，我们都开车接送或陪同，哪怕他要去的那个地方坐个公交车、骑个自行车或者走路就可以到达，因此，孩子不知道从这儿到那儿的路线，不知道如何选择交通工具，应对交通混乱，不知道如何制定交通出行方案。

❸ **18**岁的人必须能够管理好自己的作业、任务和截止日期。

拐杖　　我们每天提醒孩子什么时候该交作业，什么时候该做作业，有时候协助他们做，有时候替他们做，因此，如果不经常提醒，孩子就不知道如何确定任务的优先顺序，不会管理工作量，不能按时完成任务。

❹ **18**岁的人必须为家庭的运转做出贡献。

拐杖　　我们不让他们参与家务劳动，因为除了学习和课外活动，清单式的童年每天余留的时间不多，因此，孩子不知道如何照顾自己的需要，不懂得尊重别人的劳动，不善于为整体利益承担自己的一份责任，或者为家庭的运转做出贡献。

❺ **18**岁的人必须能够处理人际关系问题。

拐杖　　我们为他们解决误会，抚慰他们受伤的心灵，因此，如果我们不干预，孩子就不知道如何应付和解决冲突。

❻ **18**岁的人必须能够应付课程压力和工作量的起伏变化，能够应付大学水平的工作、竞争，以及态度强硬的老师、老板和其他各种人。

拐杖　　每当孩子遇到困难、需要延长任务期限，或者需要和成年人交谈时，我们就插上一脚，因此，孩子不知道，在正常生活中，事情不会总是按照他们的意愿进行，但不论怎样，他们都会安然无恙的。

❼ **18**岁的人必须有能力挣钱和打理财务。

拐杖　　他们不从事兼职工作，想要什么或需要什么了，就直接伸手向我们要钱，因此，他们没有培养出完成工作任务的责任感，没学会对不会发自本心爱他们的老板负责，也不了解各种东西的成本，不

知道如何管理金钱。

❽ **18**岁的人必须能够承担风险。

拐杖　我们为他们铺平全部道路，避开所有陷阱，防止他们跌倒，因此，孩子没能理解，只有经过尝试、失败、再尝试，让自己拥有坚毅的品格，才能取得成功，也不理解在事情出错时，只有想办法应对才能变得结实，具备抗挫力。

记住：他们必须能够在不打电话给父母的前提下，完成上述所有事情。如果他们打电话找父母拿主意，那就表示他们不具备生活能力。

以孤儿为榜样

我之所以选择担任大学教务长，是因为我乐于支持他人成长，帮助他们成为他们注定要成为的那种人，不受环境或他人期望的约束。我本来预计最需要我帮助的是家庭中的第一代大学生，或来自低收入家庭的孩子。这些孩子当然会受益于教务长提供的指导和支持，可事实上，表现得最为困惑的，反而是那些来自中产阶级家庭的学生，不管发生什么状况，只有当爸爸或妈妈出面处理时，他们的表情才能轻松下来。这些家长介入大学生子女生活的方式似乎不是促进孩子成长，而是把他们往相反的方向拽。

2012年，英语教授特里·卡斯尔（Terry Castle）发表在《高等教育纪事报》（*Chronicle of Higher Education* ）上的一篇言辞激烈的文章深深地吸引了我。她把孤儿视为受到过度养育之害的年轻人的榜样。

30多年来，卡斯尔在斯坦福大学给本科生上英国文学课。2012年的时候，大学生在课前课后不断与父母联系还是一个新现象，她为之困惑，学生们如此频繁的沟通愿望也令她不解，因此她写下了那篇文章。[7] 她把孤儿作为她英语文学课的主题、主角，学术界称之为“孤儿比喻”，你可以想想简·爱、“雾都孤儿”奥利弗·崔斯特、长袜子皮皮和哈利·波特。在她看来，从那些虚构的孤儿角色身上，我们这些真实的人可以学到一些东西。毕竟，小说中，在没有父母帮助的情况下，孤儿们过

着自我指引的生活，有险象环生的冒险、来之不易的坚毅、令人满意的成就，卡斯尔暗示，那也许正是因为他们的父母不在人世了。

这不只是从虚构的小说人物生活中提炼出来的理论，美国国家公共电台最近指出，美国的领导人，如曾任总统的奥巴马和克林顿，以及法官索尼娅·索托马约尔（Sonia Sotomayor）和纽约市长比尔·德布拉西奥（Bill de Blasio），都是幼年丧父或丧母，但他们都抵达了职业的最高境界。[8] 马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）把他们称作“杰出孤儿”，说他们面对的是“猛然把他们抛进生活的马刺和推进剂”。[9]

“无论好坏，”卡斯尔写道，“早期小说中蕴含着这样残忍而有解放意义的观念：父母就是拿来愚弄和蔑视的……即使是最受尊重的传统也是用来突破的；创造力理所当然存在于个体而不是群体之中，存在于青年而不是老年人身上；思想是自由的。在象征意义及其他方面，个人权利的伸张不可避免地始于孩子最初对家长的反叛。”[10] 对照当今美国儿童的童年，关于卡斯尔所说的“反叛”，我没有看到任何蛛丝马迹。我的学生似乎并没有“伸张他们的个人权利”，相反，他们似乎处于平静、温顺的状态，裹足不前，等待家长进一步的指点。

根据皮尤研究中心（Pew Research）2009年的一项调查，今天的父母报告说，十几二十岁的孩子与他们发生严重争论的频次，不及他们当初年轻时与父母的争执。在16～24岁孩子的父母中，与孩子有过重大分歧的只有1/10，而在30岁以上的成年人中，年轻时与父母有过重大分歧的人数是这个数字的两倍（19%）。[11]

然而，卡斯尔写道：“孤儿的生活教导我们，或者说至少让我们明白，正是对传承的自觉废除，对他人的观念怀着质疑的态度，才由此培养出了反抗、揭穿或者辜负长辈期望的意愿。这是知识和情感自由的绝对前提，在当今时代，尤其如此。”

环顾四周，包括我所在的小镇，我的孩子们就读的学校，甚至在自己家里，我不知道孩子们如何能有机会形成智力和情感自由，因为父母和孩子共度童年，甚至安排他们的童年，为了确保安全，他们按计划进行，随时陪在孩子身边。是的，大家似乎都相处得好得不得了。孩子们喜欢我们，天呐！他们岂止是喜欢我们！

在2009年举行的一次全美大学生调查中，问到谁是他们心目中的英雄时，多数学生回答是父母（54%），上帝和耶稣远远落后，屈居第二（8%）。[12] “选择父母的原因主要是他们所做出的牺牲，他们给予孩子

的机遇和鼓励，以及他们取得的成就。”[13] 1993年，同样的调查发现，只有29%的学生把父母视为英雄，政府、娱乐界、体育界的许多公众人物及教师、教授都曾被当作英雄，而在今天的名单中，见不到这些人的身影。

瞧，父母和成年子女经常互道“嗨，你好吗，我爱你”，交谈是一件温馨而珍贵的事。谁不想要这种感觉呢？手机并不是导致过度养育的元凶。早在大多数父母学会发短信之前，我就在写关于过度养育的文章、发表相关谈话了。但总的来说，在一学期中的那么多个小时、那么多个日子、那么多周、那么几个月里，我看到学生们不断地向父母求助，他们把父母当作首要求助对象和首要资源，是第一个要询问的人，对他们来说，这完全是一种冲动或条件反射，就像呼吸空气一样自然而然。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

今天的童年有反乌托邦的意味，像未来主义故事所表现的那样，父母的过度保护、过度指引和手把手指导会导致貌似符合逻辑，实则相反的结局。

一位成功的企业家爸爸向我坦陈，他自己的人生是冒险带来成功的最佳范例，然而他没法阻止自己为孩子规划人生道路，铲平沿途的沟沟坎坎。我想起了1972年的小说《复制娇妻》（*The Stepford Wives* ），这是一个寓言故事，故事里的女权主义妇女变成了温婉、恭顺的妻子。我们是在培养“复制娇妻”式的孩子吗？[14]

卡斯尔的文章归纳说：“可以预料，我个人的观点仍然曲折、复杂、不孝。在我看来，即便我们爱父母，也要以有所保留的态度对待并质疑他们，在很多重要的事情上，他们都大错特错了。这里的悖论是，即使他们没错，即使他们百分之百正确，但当务之急仍然是：为了过有意义的‘成人’生活，必须把自己当成象征意义上的孤儿。”

卡斯尔既不是心理学家，也不是人类学家，更不是育儿专家，她是英国文学教授。她赞美那些必须照顾自己生活的孩子，对此观点，我不做字面上的理解。无疑，家长需要参与孩子的生活，与我所担忧的过度

养育比起来，父母的忽视是更严重的问题。但她从虚构世界中带给了我们洞见，那些孩子蓬勃生长，恰恰是因为他们没有得到安全的养育。在思考孩子如何能在完全依赖我们的情况下成长为独立的成人时，这是一个有价值的角度。

不依赖我们，拥有独自生活的能力，这是孩子必须培养的关键生活技能。

07

他们受到了心理伤害

2013年，美国新闻纷纷报道了大学生精神健康危机的统计数据，其中，服用抗抑郁类药物的学生人数之多，尤其令人揪心。芝加哥拉丁学校（The Latin School of Chicago）是一所私立中学，在校学生大约1 100名，这所学校的退休董事长查利·戈芬（Charlie Gofen）把数据以邮件方式发给了另一所学校的同事，并提出这样一个问题：“你觉得你们学校的家长是宁愿孩子在耶鲁大学过得郁郁寡欢呢，还是在亚利桑那大学过得开开心心？”那位同事不假思索地回答：“我猜75%的家长宁愿孩子在耶鲁沮丧压抑。他们认为孩子可以在二十来岁时理顺情绪方面的东西，但不可能倒回去拿到耶鲁大学的本科文凭。”[1]

我们的意图太合情合理了：因为我们太爱孩子了，巴望他们得到最好的一切。然而，由于对安全的恐惧，由于军备竞赛式的大学录取，也许还因为我们的自我太过贫乏，在对孩子来说什么是“最好的”这一问题上，我们的认知完全失去了平衡。我们不希望孩子碰得头破血流，不想让他们情感受伤，却甘冒让他们心理健康出问题的真实风险吗？

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2013年，一项针对大学心理咨询中心主任的调查显示，[2] 95%的受访者认为，有显著心理问题的学生数量庞大，是大学校园中日益令人忧虑的现象。70%的人表示，在过去一年里，所在学校中存在严重心理问题的学生人数有所上升，24.5%的学生来访者在服用精神药物。这类药物会改变大脑中的化学物质，影响情绪和行为。最常用的是抗精神病药、抗抑郁药、抗焦虑药，还有注意力缺陷多动障碍药物及情绪稳定剂。

2012年，同样的调查显示，自2000年以来，学生心理健康中心的访问量增加了16%，此外，抑郁和焦虑等严重精神健康问题取代了情

感关系问题，成为在校大学生寻求心理健康服务的主因。

2013年，美国大学健康协会（American College Health Association）调查了153所学校中10万名大学生的健康状况。[3] 当问及受访者在过去一年中的经历时，得出了以下结果。

- 84.3%的人在为必须要做的事情感到不知所措。
- 79.1%的人感到精疲力竭（不是因为体力活动）。
- 60.5%的人感到非常难过。
- 57%的人感到非常孤独。
- 51.3%的人感到极度焦虑。
- 46.5%的人觉得毫无希望。
- 38.3%的人感到极度愤怒。
- 31.8%的人感到非常沮丧，力不从心。
- 8%的人认真考虑过自杀。
- 6.5%的人曾有意割伤或者弄伤自己。

接受调查的153所学校涵盖全美50个州的小型文理学院、研究型大学、宗教型大学和小型、中型及特大型非高校。心理健康危机并不是耶鲁大学、哈佛大学或斯坦福大学特有的问题，而是发生在各地的孩子们身上。大学生心理健康问题的增加反映了我们逼迫孩子获取学术成就的严重程度，但由于问题发生在各层次学校的孩子身上，因此这似乎不是进入精英大学的成本，而是产生于美国式童年本身的某些方面。

过度养育与心理健康

结论是没错，可为什么过度养育会导致心理健康问题的增加呢？你这么怀疑是有道理的，因为还没有研究证明这两者间有明确的因果关系，但最近的一些研究显示，它们之间的确有相关性。

2010年，得克萨斯大学奥斯汀分校的一项研究开宗明义，[4] 承认迄今为止对这一课题的研究不足，强调从逸闻趣事转变为实证研究的重要性。该校研究者帕特里夏·萨默斯（Patricia Somers）和吉姆·塞特尔（Jim Settle）采访了全美190所大学和学院的学术与学生事务专业人士，他们估计所在大学的直升机式父母比例介于40%～60%。萨默斯和塞特尔试图区分有益与有害这两类父母行为。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

以下情况会导致积极结果：父母的直升机行为与孩子的年龄相适应；家长和学生进行对话；父母授权学生采取行动；只有在学生需要额外帮助时，父母才介入。

与积极的参与相反，“负面的”直升机行为则包括“不当地甚至有时候偷偷摸摸地涉足孩子的生活和人际关系。”

同样是在2010年，新罕布什尔州基恩州立学院的心理学教授尼尔·蒙哥马利（Neil Montgomery）调查了全美300名大学新生，发现如果父母有直升机式养育行为，学生对新思想和行动的态度便较不开放，也更容易受到伤害，常感到焦虑和不自在。蒙哥马利发现，“如果父母赋予孩子责任，不老是监督他们，让他们成为所谓的‘自由流浪者’，情况就恰恰相反”。[5]

2011年，田纳西大学查塔努加分校的特里·勒穆瓦纳（Terri LeMoyne）和汤姆·布坎南（Tom Buchanan）考查了300多名学生，发现有直升机父母的学生更有可能服用抗焦虑和抗抑郁药。他们之所以进行这项研究，[6] 与他们在自己的教室里看到的情况有关：“开始的时候，我们接触到的一些学生非常优秀，他们很能干，交作业的情况非常好……但一旦涉及独立决策，如果不给他们具体的指示，他们就会感到不安。”

2012年，《青春期杂志》（*Journal of Adolescence* ）发表了一项针对438名学生的研究报告，称发现了“初步证据，证明这种养育方式与成年后出现的发展问题相关，因为它限制了孩子在成人过程中练习掌握重要技能的机会，使他们无法独立。”[7] 2013年，《儿童与家庭研究杂志》（*Journal of Child and Family Studies* ）刊登了一项针对297名大学生的研究，发现在抑郁水平和对生活感到不满方面，有直升机父母的大学生数量显著高于其他同龄人。研究者认为，学生幸福感低下的原因在于，“对自主和能力的基本心理需求受到了妨碍”。[8]

2014年，科罗拉多大学波尔得分校的研究人员率先指出，高度结构

化的童年与较低的执行功能相关。[9] 执行功能指的是确定在什么时候执行什么目标行动的能力，有注意力缺陷障碍或注意力缺陷多动障碍的孩子缺少这些能力。儿童参加结构化程度较低的活动机会越多，自主执行功能越强；反之，则预示自主执行功能较差。

洛杉矶的拜特·舒瓦戒毒中心（Beit T'Shuvah treatment and recovery center）的研究者近期有一项研究发现，在富裕家庭长大的青少年和年轻成人中，抑郁和焦虑的发病率与监禁中的青少年相当。[10] 哈丽雅特·罗塞托（Harriet Rossetto）主任说："如果你一出生，父母就已经为你做好了所有的选择和决定，然后把你丢进大学，这就像殖民统治下的国家一样，一旦独立，立刻分崩离析。他们进了大学，可是不明白为什么去，也不知道该做什么，茫然无措。在这样痛苦的境地下，他们通过毒品和酒精、赌博、自残之类的有害方式麻醉自己，这些事情表达了他们的空虚感与绝望感。他们之所以吸毒，往往是因为不知道还有什么事可做。"[11]

生活能力缺陷与心理健康问题

如果父母习惯于帮孩子处理生活琐事，诸如叫醒、接送、提醒最后期限、课业、付账单、提问、决策、承担责任、同陌生人交谈，乃至对抗当权者，那么等到上了大学或工作后，父母放手让他们独自面对世界时，他们可能会相当震惊。他们会经历挫折，对他们来说，挫折就等于失败。而且悖谬且讽刺的是，他们无法很好地应对失败，因为他们在这方面也没有太多的实践经验。

一个孩子看似健健康康，却是在过度养育中长大的，那么等他上大学后，往往难以应付遇到的各种新情况，比如室友对"清洁"有不同理解，教授要求修改论文却不明确指出"错误"何在，朋友不再那么友好，暑期学习班和服务项目只能二选其一……这些时候，他们会觉得举步维艰，不知道如何处理分歧，何况还要面对不确定感、伤心感，以及决策过程。不同于忍受某种程度的不适以及琢磨各种选项、找个人好好讨论然后做出决定，这种应对事情的无能感本身就可能成为一个问题。

心理学家卡伦·埃布尔博士（化名）在美国中西部一所大型公立大学的心理咨询和心理服务中心任职，她在工作中也遇到过这类孩子。这所大学约有90%的学生住在校园及周边几公里内的地方。因工作性质敏

感，她要求匿名。

根据自己的临床经验，埃布尔指出：“过度介入的养育方式严重损害大学 生的心理健康，他们无法在父母和独立做决定之间达到平衡。”[12]

她跟我解释，自己和学生们的谈话，是这样展开的：“开始的时候，一旦觉得需要帮助，他们会立即联系父母。从心理学角度讲，他们并不是真的需要帮助，如果可以挺过不知该怎么办的那段不适期，基本上就等于是在操练技能，他们早晚会学着自己动手。学生们还不具备批判性思维、自信和独立能力，我就和他们一起操练。但是，如果他们最终还是给父母打电话、发短信，那就没有按照我希望的方式练习这些技能，也就意味着还是没有掌握。”[13]

埃布尔和我并不是说成年的孩子永远都不应该给父母打电话。“魔鬼”存在于谈话的细节。如果他们打电话谈一个问题，或者需要做一个决定，我们会告诉他们怎么办吗？还是说，我们可以若有所思地倾听，根据对情况的感觉提一些问题，然后说：“好的。那你认为可以怎么处理呢？”埃布尔补充说，社交媒体加剧了这一倾向：学生会首先找父母，而不是自己想办法，而父母则立即作出回应：“这一切发生得太快了，没有给他们自己去弄清楚该怎么办的时间。”

年轻人无法将自我与父母分开，这是需要处理的问题的实质。有些年轻人可以培养出这种自我意识，但对于另一些年轻人，无法区分可能会导致更严重的心理健康问题。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

不给孩子独自奋斗的空间，孩子就不能学会很好地解决问题。他们不会形成对自身能力的信心，因此自尊心会受到影响。从来不必奋斗还会带来另一个问题：你永远不会经历失败，因此可能会极度恐惧失败，害怕令他人失望。无论是缺乏自信还是害怕失败，都会导致沮丧或焦虑情绪。

从幕后一瞥孩子离开我们的视线后可能遭遇的情形，做父母的可能

就会感到好像穿上了一件紧身衣。我们还应该做些什么？当孩子远离家人，独自感到迷乱、困惑、恐惧、难过时，除了我们，谁还能来帮他们？

要点在此。直到近期数据开始出现时，我才意识到这一点是多么重要。研究指出，“自己想办法解决问题是精神健康的关键因素”。 孩子身处问题甚至危机当中时，这个事实令人难以接受，但从长远来看，这是他们最好的药物。如果你的孩子还年轻，那么你有足够的时间正确做到这一点。

造成心理伤害的三种过度养育方式

心理学家、作家玛德琳·莱文（Madeline Levine）博士在加州马林县开了一个诊所。这个地方在金门大桥以北，以风景秀丽著称，周边有很多葡萄酒庄园，是个富饶之地。凭着《纽约时报》畅销书《给孩子金钱买不到的富足》（*The Price of Privilege* ）和《给孩子软实力》（*Teach Your Children Well* ），莱文享誉全美。她在书中详细阐述了中产阶级年轻人的压力与紧张情绪。她应全美各地的家长教师协会、学校董事会、社区中心邀请发表讲座，劝诫各地家长冷静、撤退。[14] 正如莱文所说，孩子生活中潜伏的最大危害，并不是街上有陌生人从天而降之类的偶然事件，而是父母为孩子做得太多，结果导致他们心理健康水平下降。

近年来，莱文向数以千计的社区中的上万名家长宣讲了这个话题。2014年1月一个寒冷的夜晚，我听了她的演讲。自从我加入由她和丹尼丝·波普共同创立的“挑战成功”（Challenge Success）组织的董事会，我们就成了朋友，这个组织主要关注孩子面对的压力。所以我参加她的讲座，主要目的是欢迎她来我们社区，以示支持她题为“养育孩子，实现真正成功”的讲座，同时，我也是为本书而去。我想看看，对她有关过度养育危害的研究，爸妈们反应如何。

讲座在甘恩中学举行。这所学校是全美顶尖的公立中学之一，我儿子索耶在这里上学，女儿埃弗里很快也会成为这里的学生。因此我出席这次活动不仅是作为演讲者的朋友和对演讲主题感兴趣的写作者，同时还带着家长的身份。我丈夫也去了，与会的还有其他几百位父母。莱文博士以一段有关父母认知的开场白，点燃了我们的热情。她的话大致如

下：

“当前，一个说服力极强的流行故事说，成功是一条直线，从正确的中学，到正确的大学，到正确的实习，到正确的研究生院，到所选的职业。如果这是你走过的道路，请举手。”大约有5%的人举手。

“没错，”她说，“在所有人群中，走直线的人只占1%～10%，大多数人的道路都是迂回曲折的。”

“但孩子们不知道这个故事，”莱文继续说，“你的孩子以为你是天才。他们不知道你挣扎过、失败过，这是我们不让孩子知道的最大秘密。孩子需要了解我们面对的日常挑战，我们应该把我们的人生道路告诉他们，尤其应该讲讲我们的失败。”

在场的爸爸妈妈们面对经验和态度之间的失调，发出了紧张的窃笑。莱文任重道远。她讲了大约1个小时，接着是提问和回答问题时间。

莱文传达的信息是：我们应该提供适合孩子的机会，支持他们成为他们自己，而不要试图让孩子成为我们认为他们应该成为的那种人，并接受尝试和犯错的好处。 这个观点令我感到安慰，我觉得当时在场的许多人都有同感。然后莱文分享了自己的发现，她认为有三种可能造成心理伤害的过度养育方式。

- 为孩子做他们已经可以自己做到的事情。
- 为孩子做他们几乎可以自己做到的事情。
- 教养行为的动机基于我们的自我。[15]

一旦开始以这三种方式养育孩子，我们就剥夺了孩子的机会，使得他们没有机会去表现创造力、尝试解决问题、培养应对技巧及形成抗挫力，没有机会探索什么能给自己带来快乐，更无从了解自己是谁。简而言之，我们剥夺了他们成为人类的机会。虽然过度养育的目的是保护孩子，而且可能带来短期的收益，但事实上，我们的行为所传递出的信息对他们的灵魂极具毁灭性：“孩子，没有我，这些事你一样都做不成。”这增加了孩子患抑郁症和焦虑症的概率，使他们把刀锋对准自己，甚至意图结束生命。[16]

莱文博士的演讲结束后，房间里的气氛从紧张变成了“我们共同经

历了这一切”的感受，我感觉到，也许有些人会找到勇气，改变我所谓的“在当地水平下的自家饭菜水平，从而对自家孩子的生活质量带来一些影响，即使我们对屋子外面的规则无能为力。

然后，莱文请大家提问。家长们提了几个问题。有人问如何激励考试得C的学生；有个家长说自己还在上幼儿园的孩子在大家围成一圈时不能安静坐好，他希望知道该怎么办；还有个家长想了解如何激发她四年级孩子的学习热情，她说：“我女儿真的热爱写作，老师说她有罕见的才华。我一直鼓励她参加写作比赛，但她不肯。她说她不会赢得比赛，她就是自己写着开心。但我认为她可以做得很好。怎样才能让她参加比赛呢？”

我丈夫和我扬了下眉毛，相互对视了一眼。屋子里响起翻阅节目单的沙沙声，有人左顾右盼，好像在说：“她没听懂。”但莱文接受了提问，满面微笑着说：“你女儿喜欢写作，那太棒了！别干扰她，让她写。”一小部分父母鼓掌赞同，其中有我和我丈夫。从掌声中可以推测，同意莱文的观点并感到舒服的人，远远少于没鼓掌的人，后者心里想的可能是：不强迫她参加比赛，你什么意思？你不知道这是在帕洛阿尔托吗？

为“失败”所付出的心理健康代价

有些家长提倡专制的养育风格，给孩子规定狭窄的学业和课外目标路径，如果孩子没有持续取得优异成绩，就施加惩罚。这样的父母通常会忽视，或者不相信我们讨论的心理健康问题。我在所有种族和各社会经济阶层中，都遇到过这种父母。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

在畅销一时的回忆录《虎妈战歌》（*Battle Hymn of the Tiger Mother*）中，蔡美儿谈到一种高度结构化、她所谓“美籍华裔的养育风格”。她要我们相信，孩子在把父母的方向、目标和价值观内化为己有的情况下，表现最好。[17] 她的清单上有一段名言：她的两个女儿

永远不会“在朋友家过夜、有玩伴、参加学校的戏剧表演、抱怨不能参加学校的戏剧表演、看电视或者玩电脑游戏、自己选择课外活动、成绩低于A、在除体育和戏剧之外的每门功课上没有拿第一名、演奏钢琴或小提琴之外的任何乐器、不弹钢琴或不拉小提琴”。

这些听起来有点儿滑稽，直到你意识到蔡美儿绝非戏言。她自豪地写到，她用言语上的贬斥和物质上的剥夺施行管教，让孩子们练习小提琴和钢琴；她也写到了她们的眼泪、反抗和顺从。她告诉读者，从长远来看，这些做法都是值得的，因为她的女儿们“走进了”卡内基音乐厅，踏入了名校。

弗兰克·吴（Frank Wu）是美籍华裔教育家、活动家。我没有提及同我交谈的多数人的种族背景，不过，由于蔡美儿把她那种专横的养育方式称为“美籍华裔风格”，所以我想咨询一下美籍华裔社区的人士。像蔡美儿一样，弗兰克·吴也是华裔美国人。

弗兰克是加州大学黑斯廷斯法学院的院长。该校位于旧金山，与诸多机构建立了联合关系，其中包括密歇根大学法学院和历史上属于黑人的霍华德大学、招收聋人的加劳德特大学，以及两年制、只招收26名男生的深泉学院。年近50的弗兰克在美国和其他国家都看到了为数不少的所谓“受伤的小老虎”，即专横的“虎爸虎妈”的子女。他自己也有类似的经历，[18] 还就此进行了广泛的著述和演讲。

“我为《赫芬顿邮报》写了一篇文章，题目是‘亚洲移民父母教给我的东西一无是处’，”弗兰克告诉我，“我以为读者会朝我扔西红柿，可相反，所有亚裔美国人都点头认可，我这才意识到，‘哇，我发现的问题引起了共鸣’。”作为法学教授和院长，他攀上了职业的高峰，但他说，“我母亲还是希望我上医学院”。他不是在说笑，他解释说，像许多亚裔的美国父母一样，他爸妈认为只有不够聪明、学不了“STEM”，即科学、技术、工程、数学这些学科的人才会去学法律和人文学科。“老虎型家长的策略可能适合在其他的时间、地点或代际中应用。”弗兰克理解那些家庭，他们仓皇逃离专制政权，作为移民，渴望在美国获得第一个立足点，“但现在他们是在帮倒忙”。

弗兰克认为虎爸虎妈对成功的定义刻板、僵化。“如果你成为神经外科医生兼钢琴家，恭喜你，那是由于父母的敦促，如果没人迫使你做家庭作业和练琴，你就做不到这一点。但每一个类似的成功故事背后，

可能有99个孩子的生活就这样被毁了。”弗兰克太清楚了，他了解那99个人的故事，他们的故事或多或少符合这个主旨：“亚洲移民把所有的一切都投注到孩子身上，自己往往吃尽了苦头，直到孩子成人了，上了一所好学校，进入了一个行当，成了家，有了一所漂亮的房子。从表面上看，这个人非常成功，但父母还是感到羞愧，因为这个人虽然成功了，但并不完美。”

弗兰克告诉我，当毕业生代表的人选结果公布后，气恼的不是那些平庸的学生，彻底绝望的是那些位居第二的孩子。他们觉得自己本来也可以成为毕业生代表的。“被压力伤害的并不是不成功的人，他们非常成功，但因为不是第一名，所以他们觉得自己一文不值。”

谈到这儿的时候，我和弗兰克通话的时间已经超过了他助手安排的时间，但他想到了更多的故事，所以和我继续交谈了下去。他的语言既有哲学意味，又风趣幽默。眼看下一个会议就要迟到了，他才做了个总结。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

这是站不住脚的，因为90%的人都不会进入前10%。如果我们必须当第一名，否则就不值得一试，那就根本不应该起床。这是一个疯狂的标准，它让人觉得，无论取得什么样的成就，永远都还是不够好。

有关孩子心理健康的数据只不过证明了这种做法给孩子造成的伤害：在生活技能方面，我们对孩子的要求如此之少，而在坚持我们为他们制订的学业计划和永无止境的学术成就时，又对他们要求得如此之多。他们在心理上不堪重负，又不具备应对压力的韧性，而我们则沿着施压的道路一路狂奔，好像这种伤害没有发生，或者觉得孩子为这种痛苦而挣扎是“值得的”，或者将来是“值得的”。

典型美国学区的指导中心公告都会公布青少年咨询服务方面的信息，以及著名专家有关青少年压力方面的报告讲座消息。最近，我看到费尔法克斯县公立学校发布了一个类似的公告。这里在弗吉尼亚州北

部，靠近华盛顿特区，拥有几所全美顶尖的公立学校。费尔法克斯县公立学校努力推行针对青少年压力、幸福和抗挫力的活动，包括举办有关“压力与生活或与学校的平衡”“学术期望的平衡”以及“度过大学招生阶段”等话题的小组讨论，还有关于抑郁症处理的方法和感言。每次会议的最后一项内容是：“出席会议的学生可以获得社区服务积分。”

我赞赏学区提供类似项目的做法。在学校和其他社区机构的努力下，成千上万人已经观看了2010年的纪录片《无目标的竞赛》。该片由维基·埃伯利斯（Vicki Abeles）导演，审视了“成就文化”的压力。[19] 看完影片后，观众们纷纷激动地议论现实情况是多么糟糕，很多人眼中噙着泪水。但我们为此采取了什么行动呢？

我们需要解决这个问题。出席有关大学录取过程压力的研讨会，学生因此可以获得社区服务积分奖励，从而给大学招生官留下深刻印象，这种做法本身就证明了我们面对反乌托邦、复制娇妻式的情形。

在学业方面对孩子实施专制培养的父母给他们造成了巨大的伤害。2014年，威廉·德雷谢维奇在他石破天惊的宣言式著作《优秀的绵羊》（*Excellent Sheep* ）中表达了这样的观点。[20]

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

“对学生而言，失败的恐惧终生困扰着他们，而首先困扰他们的，往往是父母对失败的恐惧。哪怕是暂时的功亏一篑，其代价也不只是实在性的，而是存在性的。”

被德雷谢维奇称为“优秀的绵羊”的人，在我看来是“存在性无能的人”。这正是英语教授特里·卡斯尔谈到的现象，她说：“尤其是现在，要想获得智力和情感上的自由，绝对的前提是培养违抗、揭穿或者让父母失望的意愿。”作为教务长，我私下里目睹了这种智力和情感自由的欠缺，这是一种存在性无能。我的办公室里就有这种“优秀的绵羊”。

学生抑郁潮的兴起

20世纪90年代后期，过度养育下的千禧一代学生开始步入大学校园，随后，学生的心理健康问题首当其冲，成为我们这些参与学术指导和学生生活的人需要处理的当务之急。学生的心理健康状况每况愈下，影响了他们在教室、宿舍或校园正常做事的能力。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

21世纪初，在我们的专业会议上，学生心理健康的变化动态成为最热门的议题。美国各地各层次四年制大学的管理者济济一堂，互相学习，并向专家寻求答案。无论规模大小、公立私立，无论知名还是普通、宗教或者世俗，每所学校都受到了影响。没有一个人说“我们学校没有发生这样的事”。我要强调的是，这种情况发生在四年制大学，因为社区大学的情况不一样。我的推论是，社区大学服务的人群不同，它们的学生中包括工薪族学生、已为人父母的学生，以及年龄大了以后再回到学校的学生，这些人都有了一定的能力和生活阅历，从而使他们免于生活更优渥的同学遇到的那些心理健康难题。

2006—2008年，我参加了斯坦福大学精神健康工作组的工作。工作组对这类问题进行研究，提出方法帮助教职员和学生更好地理解、注意和应对心理健康问题。我们还建议学校增设资金，邀请更多的心理治疗师，让他们能够投入更多时间，处理学生出现的严重精神健康问题。

有时候，我会亲自把学生从办公室带到心理咨询与服务中心，陪着他，直到当班的治疗师前来接待。大多数学生的需求不那么强烈，只需推荐他们去中心，之后进行跟踪、督促和说服就行了。这些学生往往学业很好，他们忙于功课和课外活动，追求卓越的暑期实习经历。但我在同他们交谈的过程中发现，他们在存在性问题方面往往显得比较单薄、机械。

在担任教务长的那些年里，我听到过很多大学生的故事。他们认为必须学习科学或者医学、工程学，必须弹钢琴，必须为非洲做社区服务，等等。有些同我交谈的孩子对学过的东西根本不感兴趣，有些人对

自己所做的事情提不起兴趣却又懒得思考，只是两肩一耸：“我爸妈知道什么对我最好。”

有个孩子的父亲威胁说，如果女儿不学经济学，就要和她母亲离婚。这个学生用了7年时间，而不是通常的4年才完成学业。过程中，这位父亲事无巨细地监管女儿的一举一动，包括要求她每周末去她叔叔家学习。在父亲的坚持下，有一个工作日，女儿在办公时间去见她的经济学教授，但事后忘记给父亲打电话报告这件事的进行情况，结果当天晚上她回到宿舍时，叔叔已经在宿舍大厅等她了。他不得不“强迫”她给她爸爸报告最新情况，为此，他显然觉得很不自在。后来这个学生告诉我：“我对生活缺少控制，几乎要发作惊恐症了。”她倒是学了经济学，可父母最终还是分道扬镳了。

有些学生不动声色，直到终于逃离了父母的巢穴，尽管通常是借由上家长认可的研究生院；有些人会表达出对父母的愤怒。我从他们的眼神中读到了无奈。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

我感觉到他们在困惑，因为他们逐渐意识到，自己本生活在无限的可能性中，但这些可能性不属于他们，因为他们的脖子上套着缰绳，只好沿着父母规定的道路前行。他们花了多年时间追求并实现父母的梦想，却不可以拥有自己的梦想。

这些学生往往天资聪颖、才华横溢，他们坐在我办公室的沙发上，尽力让脆弱的自己不致分崩离析，他们屈从于这个事实，即这种表面的成功是他们可以拥有的悲惨生活。

费思是一个很好的例子。她是个大二的学生，在美国东北部长大，来自一个中产阶级家庭，在三个孩子中排行老大，我在办公室接待了她。父母让她上医学院，他们每学期都审查她的课程表、安排她的课外活动，暑期实习选项也得经过他们预先批准。谈话过程中，她下巴紧绷、眼神凌厉。我没有发表评论，只是抬抬眉毛表示回应，然后继续问问题。我不确定费思为什么来找我，她强忍泪水解释说，如果她告诉父

母，她对这个夏天他们心目中的医疗实习不感兴趣，会怎么样。我俯身向前，点点头，轻轻笑了笑，把问题集中到她的感觉上。她说只要她学业成绩优异，父母可能就会对弟弟妹妹宽容些，说到这里，她眼中闪过一抹光亮。我问到迄今为止她的学习成绩时，她没有表现出明显的自豪，只说她在斯坦福大学的绩点在4.0以上。

这次交谈令我心碎。费思坐在我办公室里，神情泰然自若，美丽而有才华，看着眼前的她，听她倾诉时，我分明感到她好似一个溺水的人，奋力让头露出水面，脸上还挂着笑容。当然，所有这一切对完美的追求，即使学的是不喜欢的东西，从长远来看也可能有一定的“价值”，也许一个不具备特殊才能的孩子将来会后悔：要是父母不允许他放弃弹琴该多好。在本书后面的章节里，我会讨论如何设定恰当的期望。而当前，我想着重谈谈这个问题：当强迫孩子接受不一定合适的苛刻期望时，会发生什么情况。

斯坦福大学的很多学生都在寻求心理健康咨询，有些学生休学了一段时间，有些学生则彻底崩溃了。

要说有形的成功衡量标准，我认为更好的指标是一个城市的青少年自杀率，而不是优异的成绩，或者**SAT**考分。　每次我穿过帕洛阿尔托东梅多大道的铁轨时，这个念头就油然而生。2009年，一群青少年在这里卧轨自杀。他们多数都是我两个孩子所在的甘恩高中的学生。当年我有幸成为该校毕业典礼的演讲嘉宾，盛典的背景是刚刚发生的巨大悲剧，为了找到恰当的说辞，我可谓煞费苦心。

这么多年后，为防止此类事件再次发生，东梅多火车道口安装了一台监视器，火车通过时，乘务员会向监视器敬礼，并拉响汽笛。即便那些悲剧性的死亡已过去这么多年了，每次坐在车里，看着乘务员敬礼，听到孤独的汽笛声响起，我眼中都会翻涌热泪。我们必须住手，不可以把孩子推向这样的绝境。

08

他们成了“学习毒品”成瘾者

据诊断，约11%的美国儿童患有注意力缺陷多动障碍（ADHD），为了提高注意力，其中过半（6.1%）患儿服用了阿得拉（Adderall）、利他林（Ritalin）和莫达非尼（modafinil）之类的兴奋类药物。[1] 凭着ADHD诊断书，学生可以在学业上享有包容性待遇，如延长做家庭作业的时间和考试时间等。

我儿子索耶是4级ADHD患者。他完成家庭作业非常困难，特别是作文。一个又一个夜晚，他坐在餐桌旁，双眼凝视远方，有时候把铅笔尖都戳进了指甲盖里。他很聪明，我认为他轻而易举就可以完成学业，眼看他什么都不做，别提我有多苦恼了。更让他感到痛苦的是，他的挣扎也影响到了他爸爸、妹妹和我。为了让他学习，我们努力维持一个安静的环境，免得分散他的注意力。

我感到不厌其烦，迫切地想解决这个问题。我需要一个良方，不是为了学业竞争，实际上他的学业表现还不错，而是为了让孩子从耗时漫长、极易引发戏剧化情景的晚间家庭作业中解脱出来，让他年轻的生命重获一些空闲，也让家里其他人喘口气。

他也许需要吃点儿阿得拉，就像我需要咖啡因一样。我知道咖啡因不是最健康的生活方式选项，但我可以借助它完成工作。这就是我希望给到索耶的。我觉得至少应该让他试一下，否则我担心会把他置于一个不利的境地。但我丈夫担心药物会对他的长期健康造成影响，力主采取可以提高他注意力的策略、心理治疗和其他办法。

我们的困境，即是否服药这件事，是所有ADHD患儿家庭的共同难题。但围绕是否用药，美国却流行着另一种令人震惊的态度。有些孩子获得了ADHD诊断，随之获得了服药和考试要求降低的待遇，然而，他们其实并没有这种障碍。2006年，哈佛大学医学院儿科教授詹姆斯·佩林（James Perrin）博士在接受美国全国广播公司（NBC）新闻采访时说，家长让孩子服用ADHD药物的情况日益普遍，而孩子可能根本就没有任何实际的ADHD症状。[2]

这种可能性令曼哈顿一位名叫杰西卡的妈妈怒不可遏。她知道，在她家住的那个非常富裕的社区，有些孩子“完全正常”，而他们的父母却花费上万美元让孩子做一连串的测试，好让他们“获得”这种诊断。杰西卡担心，那些孩子“SAT考了2 350分，可成绩单上并不会注明他们投入了额外的备考时间，所以大学并不知情，”杰西卡告诉我，“这种做法是错误的。”

医生和心理学家很难确定到底什么是ADHD。诊断的主要依据是教师和家长对孩子行为的观察，是高度主观的定性评价。富裕社区的确诊率更高，因为在孩子挣扎时，这类父母有条件寻求医疗解决方案，也许，富有的童年在某种程度上加剧了孩子患ADHD的可能性，或者如杰西卡暗示的那样，因为这些父母可以“买到”诊断赋予的“好处”？当然，只有对非ADHD儿童而言，药物和额外的时间才能被称为“好处”，对确有ADHD的儿童来说，药物和额外的考试时间只是接近于公平的竞赛条件。对于确诊的ADHD患儿，父母和老师的包容，就像是为视力欠佳的孩子戴上眼镜。

ADHD诊断结论可以操控吗？有人靠给富裕社区的父母发放ADHD诊断证明谋生吗？也许吧。或者，那只是曼哈顿部分区域和其他富裕社区的都市传说。如果真有这种事情，那是严重的伦理和医学问题。以恰当的方式帮助孩子，和把孩子变成另一个人，好让他们进入“更好的”大学，两者之间的界限在哪里？我认为同样关键的是，杰西卡和美国的很多家长都觉得存在这种事。这种感觉以及随之而来的担心，即如果那些孩子服药并获得了额外的时间，那我们的孩子就不能胜出，由此激起了吃药考高分的军备竞赛。

使用学习兴奋剂的做法

目前还没有确凿的统计数据，不清楚有多少父母为孩子的学习或考试而寻求这类药物，但研究表明，青少年的确在为自己寻找“好成绩药片”“学习药物”和“聪明药物”。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2012年，无毒儿童合作伙伴组织（The Partership for Drug-free kids）做了一项态度跟踪调查，发现每8名青少年中，就有1人（13%）至少有过一次误用或滥用利他林和阿得拉的经历；每4名青少年中，就有1人（26%）认为可以把处方药当作学习辅助手段。[3]

进入大学后，孩子们继续使用学习兴奋剂。2013年，美国大学健康协会针对1万名大学生的调查显示，8.5%的学生在没有医生处方的情况下使用阿得拉和其他兴奋剂。[4] 此前一年，一项针对全美5 000名学生的研究报告指出，14%的学生会这样做。[5] 2013年，美国国家公共电台的新闻报道说，他们回顾了一些调查，以了解使用兴奋剂提高学习表现的学生人数，发现比例在8%～35%不等。[6] 全美几百所大学的资深学生事务官员认为，这是他们学校“最大的毒品问题”。[7]

2013年，詹姆斯·肯特（James L. Kent）在据称是大麻信息与文化的头号源头的High Times博客发表文章，把阿得拉称为“美国最受欢迎的苯丙胺”，并通过谢里和丹的故事，分享了他对大学生使用苯丙胺的文化报道：[8]

> 谢里是一名大三的学生，她平时上午上课，下午在一家咖啡店上班。谢里患有注意力缺陷障碍（ADD），如果不吃药，早晨就很难起床，连最普通的日常生活琐事都难以完成。她服用阿得拉，最好是30毫克的阿得拉XR缓释胶囊。但谢里没有健康保险，承受不起看医生的几百美元和每月两三百美元的药费。好在谢里运气不错，因为她认识丹。丹根据学生购买阿得拉的药量，每瓶收取5～10美元的费用。丹的生意很兴隆，因为阿得拉是美国最受欢迎的一种苯丙胺，尤其受大学生欢迎，他们准备考试时，用它来维持长时间的注意力。
>
> 商贩水平的阿得拉经销商或商人可以以低于零售价的价格卖给学生。对于像谢里这样没有保险的学生来说，每月需服用的阿得拉处方药零售价合每片6～8美元。丹从仍然享受父母健康保险计划的学生或军人手上买来阿得拉，要知道，军人就像领薪水一样，每月按配额领取阿得拉。有军人折扣或者保险折扣的话，每粒阿得拉XR的价格还不到1美元，然后他可以以高于原价3～5倍的价格卖出。丹有办法从合适的人手上，以15～20美元一瓶的价格买到30毫克的阿得拉XR，所以，一瓶价格

便宜的阿得拉XR就像是丹的活期存款账户、投资组合计划兼零花钱。如果没有时间，或者没钱吃饭，他也可以吃一片阿得拉XR，这样就能保证6个小时不会有饥饿感。

流行药丸的压力

为数惊人的大学生认为，服用兴奋剂是必不可少的成功手段，但他们并非都对这种做法抱乐观态度。亚当（化名）刚从东海岸一所著名的公立大学毕业，他从我们共同的朋友那儿了解到我在写这本书，于是联系到我，想谈谈学生普遍把阿得拉拿来吃着玩儿的现象、年轻人这么做的原因，以及这个习惯的后果。由于话题敏感，他希望匿名。

我问亚当的第一个问题是，仅出于好玩儿的目的，学生如何能搞到阿得拉。他说："我认识的每个人都有个把朋友有办法从医院开到这个东西。"亚当知道有个人的父母帮她开了这个药，而她根本就没有经过医生的诊断，纯粹是为了学习上的好处。他补充说，许多以合法手段得到这个药的孩子，得到的药量都超出了需要，所以有多余的药可以分享出来。他明确指出，这是一种很昂贵的药，他认识的用这个药的人都是富家子弟。

"获得好成绩的压力非常大，要做的事情很多，所以我们很团结。如果每个人都在赶一篇明天就要交的大论文，或者老师要你完成一篇很长的作业，或者期末考试，朋友们就会互相帮助。有人会说：'嗨，如果大家今晚有需要，我手头有阿得拉哦。'或者'一起做吧，把资源集中起来。'"

亚当语气沉重，言词小心谨慎。他说，谈这件事，他感到不舒服，但他还是想谈，因为他关心同伴和其他同龄人。他的朋友吃了阿得拉后性格发生了改变：本来很正常的学生变得一心专注手头的学业任务，把电话放在一边，成天学习，完全不考虑个人问题和人际交往问题。

在亚当看来，阿得拉带来了看似无限的短期表现收益。当我问及阿得拉有什么缺点时，他说："当然有，它让人产生挫败感。这是一种让你拼命工作、拼命玩儿的药，它给你超人般的能力，实际上，可以说是让你成为神人。完成论文、拥有真正活跃的社交生活和学术生活，这些事一件都不拉下。"谁有挫败感？那些接受了自己作为人的局限性的孩子。他们没有服用药物，考试成绩不如服药的同学，"我认识的最聪明

的孩子都质疑这事的伦理本质。”亚当说。

我自己也在与短期收益的诱惑相抗争。索耶快上中学时，作业量增加到了我觉得几近让他崩溃的程度。六年级的学生每天晚上要做3小时的家庭作业，这在哪个宇宙是合理的事情？我开始觉得，作为家长，如果不考虑药物这个选项，那简直就是失职。

有一天，索耶的注意力特别不集中，我问他身体里有什么样的感觉，他回答说：“就像电视机接收不到信号时的那种混沌感。”提起吃药的时刻到了，我抓住机会问他：“如果有一个神奇的药丸能够消除你精力不集中的状况，你会要吗？”他兴奋地叫道：“要！”停顿片刻后，他抬头看着我说：“等一下，它会改变我大脑里面的化学物质，它会让我变成另一个人，所以……不要。”我的泪水夺眶而出，这眼泪是为一个热爱科学的孩子所流，也是为我自己而流，因为，尽管我非常希望索耶试试那个药，但我的答案是：不要。

亚当和他的一些朋友也担心大脑中出现的化学反应。亚当告诉我，无论他的朋友是处方药使用者，还是吃着好玩儿的用户，大家都在质疑阿得拉尚不为人知的长期影响，他说：“事实上，有关研究很少，这真的让我感到害怕。”他们也讨论过进入职场后会发生什么情况，是否还需要继续服用这种药。多年来，它帮助他们应付学业压力、期望和绩效标准，“这涉及我们要选择如何生活的问题。”亚当说。

他的这些话令我的情绪昂扬了起来，我看重的是这些年轻人在实现自我、为自己做决定并承担后果。这些孩子坐在著名大学空洞的教室里，对阿得拉在他们生活中扮演的角色报以质疑，这让我看到了希望。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

对所有人来说，走自己的路、从事某种工作、赚取生活费、付账单、应对人生的挑战……人生因这一切而丰富多彩。无论我们的追求多么卑微，只要是我们自己的追求，就具有启迪意义。

“我们谈论制度是多么的不公平，”他告诉我，“这不是说阿得拉是个了不得的东西，只是有太多的工作要做。服用阿得拉是我们反抗父

母、教授和同伴压力的一种方式。它只是一种对付我们被强加的东西的方式。”

在上大学的某个时期，亚当曾屈服于压力、嫉妒和诱惑。“深夜两点，在图书馆里，你感觉快要昏倒了，而桌子周围坐满了还没睡觉的孩子，劲头十足地在学习。”于是他开始服用阿得拉，真的有效。但他对阿得拉的态度比较矛盾。一方面，他觉得这么做不尊重他和教授的关系，因此，他只有在大课堂上服用阿得拉才能感到放松，因为在那样的课堂上，他和教授没有私人联系，这是他平息自己内心不安的方法。他说：“就我个人而言，我并不为服用阿得拉而感到自豪。但是你很难在美国东海岸找到一个年轻富有，而又没有服用过阿得拉的学生。”

如果我们的孩子成了化学合成版的人，否则就是不完美但典型的人类自我，如果他们觉得为了取得成功需要那样做，那么，何时何地才是使用这个药的尽头？

09

我们在破坏他们的工作前景

2005年前后，我和斯坦福大学的同事们只好接受了这个事实：直升机式养育不是过眼云烟的时尚潮流，而是已经生根发芽。当时，我还不了解在过度养育方式下长大的年轻人在职场中的情况。如果家长觉得孩子的大学生活这么关键，要事无巨细地参与，而学生们也需要并欢迎家长的参与，那他们在职场的挑战就更大了。直升机父母会继续跟随年轻人进入职场吗？我们会看到，答案是肯定的。[1]

千禧一代在职场上被称为“兰花”[2] 和“茶杯”[3] ，前者意指出了温室就不能生存，后者意指容易破碎，进而毁灭。在我看来，对于这些在过度养育下长大、而后进入真实世界的年轻人，最有预见性的比喻是“牛肉”（veal），这个说法是马萨诸塞州教育家乔·马鲁什恰克（Joe Maruszczak）创造的，意指他们在被控制的环境下长大，然后被赶进了屠宰场……这当然只是个比喻。我们谁也没有上过名为“如何阻碍孩子成长”这门课，但对于21世纪的职场生活，直升机式的养育为孩子们提供的准备的确严重不足。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2014年，出于对在直升机式养育下长大的孩子在职场中表现的关心，加州州立大学弗雷斯诺分校管理学院的老师调查了450名本科生，要求他们评价自己的自我效能水平、父母参与他们日常生活的频率和程度，以及他们对某些职场情境的反应。

这项研究表明，与其他学生最明显的差异是，这些直升机父母养育的孩子对自己独立完成任务和达成目标的能力缺乏信心，这给他们未来的雇主敲响了警钟。研究发现，大学期间经历过直升机式养育的学生更容易依赖他人，应对策略较差，缺乏当代雇主重视的一些能力，比如责任心。一个特别有趣的发现是，过度养育还会导致学生不

善于求职，且工作表现不良。[4]

面对这种情况，父母们该怎么办？

21世纪职场的特点是全球化、节奏快、变化此起彼伏。要想取得成功，具备以下这些能力的重要性变得前所未有：主动性、解决问题的能力以及抗挫力。　无论员工年龄大小，他们都会竭尽所能地寻求帮助。在这种大环境下，年轻求职者和员工的父母所面对的问题是：怎样做才是帮忙，而不是帮倒忙？

为他们提供建议和反馈是有积极作用的，但只能到此为止。父母替年轻人做他们必须自己完成的事，结果往往会弄巧成拙。　例如，2014年，有位母亲在克雷格列表网站出价几千美元，雇人帮她儿子找工作。她儿子是个倒霉蛋吗？还是身有残疾？亦或刚遭遇过严重的困境？都不是。他不仅是研究生，而且还是著名法学院的研究生，不仅做过两个见习职位，还是加州律师协会会员。但愿他的客户不会知道他妈妈打广告帮他找工作的事。不知道你怎么想，反正我希望捍卫我权益的律师是自己找的工作。

来自人力资源经理的警示故事

2005年，理查德从一所常春藤盟校毕业已经两年了，在纽约一家著名的投资银行干得风生水起。那是在2008年金融危机爆发之前，他当时的年薪是25万美元，但工作时间很长。他的妈妈简认为，抛开收入不说，老板让儿子工作得太辛苦了，于是她做了一番打探，找到了理查德老板非常私人的座机电话号码，然后挑了个周末时间给他打电话，发了一通牢骚。那位老板表面上彬彬有礼，实则怒火中烧。星期一理查德上班时，保安在电梯口拦住他，转身递给他一个纸板箱。箱子里装着他办公桌上的个人物品，上面贴了张纸条，写着：“问你妈去。”

理查德的老板是个混蛋？好像是。他可以采取另外的处理方式吗？对。理查德希望母亲掺和吗？谁知道呢，这些都不重要，反正老板大权在握。在父母参与成年子女职场生活的故事中，这件事的结局还算不上最坏的情形，但这对我们是一个严重的警示，它提醒我们，如果我们还像孩子童年时期那样对他行使权力和控制，会导致什么样的后果。大学在不同程度上容忍了家长的参与兴趣，但我发现雇主完全不能接受。他

们关心的是员工能做什么，而不是父母能做什么。毕业招聘会是看似成功的过度养育终告结束的时刻吗？

苏珊娜·卢卡斯带着孩子从费城搬到瑞士后，那里游乐场上的吊绳、锤子和钉子令她抓狂。她本人也是公司人力资源部门的领导，我之所以知道她，是因为她根据曾任医药公司人力资源经理的经验，专职撰写过人力资源方面的文章。[5] 卢卡斯在线文章的月点击量达十数万人次，有各行各业负责招聘和员工管理的人力资源经理同她的交流讨论，其中也包括与年轻员工发生过摩擦的人。她说现在的典型情况是，家长来电询问孩子为什么没有得到工作或实习机会。接到这样的电话时，卢卡斯的回答直言不讳："因为是你在联系我，而不是他自己。我需要有动力的人。"[6]

在瑞士待了5年之后，卢卡斯终于摆脱了"美国人的担忧"，转而接受了瑞士人养育孩子的理念，诸如鼓励幼儿园的孩子独自步行，或乘坐公共交通工具上学，为4岁的孩子安排"森林游乐小组"活动，参加这个活动的孩子风雨无阻，每周去森林游览4小时，在那里锯木头、锉木头，中午围着篝火烤热狗吃。在《为什么我孩子会成为你孩子的老板》（*Why My Child Will Be Your Child's Boss* ）一文中，卢卡斯谈到了一些看法，各地同事无不赞成。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

瑞士式的童年教会了卢卡斯的美国儿子多种能力，如自己做决定、管理风险、克服挫折等，她知道，在工作场所，他会做出比自己软弱的美国同龄人更明确的选择。[7]

洛拉·米切尔是俄亥俄州中部一家救护服务机构的人力资源总监，该机构为养老院、州监狱及心理健康机构提供救护服务，他们需要招聘急诊医师。近年来，有些青年男女带着父母前来参加急诊医师的面试，她说："父母们显然没有意识到，他们在等候区说的话，我们都听得见。"[8] 他们会说这样的话："这件事你做得下来！你没问题！"这会引起招聘人员的警觉。

更让人担心的是，家长还会帮孩子填写求职申请书，希望参与孩子的面试，“显然他们在主导着整个过程”。米切尔说：“如果急诊服务机构的员工需要由家长陪同面试，那这个人在紧急情况下很可能难以独立做出决定。处治罪犯或精神不稳定的病人时，你没法打电话问妈妈该怎么办。”如果候选人多于所需人手，米切尔就不会考虑带着父母一起前来的候选人；但如果人手不够，就只好将就了。

用米切尔的话说，她碰到的一些年轻员工希望主管“像爸妈一样管他们”，也就是说，他们在采取任何行动之前，都希望主管把每一个细节交代清楚，“他们往往干不长”。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

卡萝尔·康尼奇是新墨西哥州阿尔伯克基一家医疗保健机构的人力资源总监。几年前，有位年轻女士参加了她的新人入职培训，有一项培训内容是深入讨论员工的医疗保健及其他福利。培训结束后，那位年轻女士没有上交个人表格，而是问康尼奇可否将表格带回家。

第二天早晨，康尼奇的电话响了，来电者自称是那位年轻女士的母亲。康尼奇说：“我当时还以为发生了什么可怕的事情呢。”结果，那位母亲说她需要和康尼奇讨论一下孩子的各项福利问题。她解释说：“我女儿不理解，又怕你。她不可能来问你这些问题，所以由我来询问，然后好帮助她。”康尼奇回忆了入职培训时的情况，在她看来，大家的互动非常真诚，这位年轻女士怎么会感到害怕呢？

康尼奇“有点生气，觉得这不合适”，但她还是跟那位母亲做了解释。第二天，她打电话给那位年轻女士说：“我和你妈妈谈过了，你还有什么问题吗？”康尼奇其实是想向她暗示，在工作场所，恰当的关系应该发生在员工与人力资源管理者之间，那位员工把自己的母亲卷入其中，立马就破坏了自己的名声。“但这位员工并不为所发生的事情感到羞愧和尴尬”，事后康尼奇说：“我无法想象我会帮我儿子打这种电话。”

家长凭自己的意志联系雇主时，雇主搞不清楚那是因为家长溺爱孩

子，无法置身事外，还是因为不成熟的孩子求助于父母，甚至请求妈妈介入。而这是一个重要的分野：第一种情况只是让雇主厌烦而已，第二种情况则会令人担心员工的能力。

霍普·哈迪森是跨国银行和金融服务机构富国银行（Wells Fargo）的人力资源总监，富国银行的雇员超过26万。有一天下午，她打开了一封让她感到迷惑不解的邮件，不知道自己面对的是哪种家长，哪种员工。[9] 那是在2013年的冬天，她收到了一位母亲的邮件，询问她儿子的绩效考核情况。她说："这位员工早就过了18岁了。我大吃一惊，不知道他是否知道她妈妈写邮件的事。无论他是否知道，这件事对他都不好。"

哈迪森并不认识这位员工，但仍然为他感到悲哀。在这种情况下，无论他是否知道这封邮件的事，或者是否愿意家长发出这封邮件，家长的行为都给他造成了不良影响，就像可怜的理查德一样。下班的时候，哈迪森从这封邮件中得到了一些积极的启发。她笑着说："我要参加12岁儿子的家长会，它提醒我别做'那位'家长。"

然而有时候，员工显然仍非常依赖父母，这会让雇主感到担忧。美丽美国项目的总顾问特雷西-伊丽莎白·克莱说，项目成员有时会把父母当作自己和机构之间的中间人。他们会对机构说："我一直在和父母讨论这次招聘，可以让他们听电话吗？比起我给他们复述整个过程，这样要容易些。我想征求他们的意见。"

当然，孩子需要我们的建议；当然，我们也愿意给孩子出谋划策。但雇主希望年轻员工表现出成熟与自信，希望他们有能力处理事情，并且是自行处理。

年轻员工需要和父母一起讨论与招聘有关的例行程序，人力资源部门的人会因此心生疑惑，而且这种阴影在相当长一段时间里都挥之不去。例如，就美丽美国的新成员想让父母一起听电话的那个互动情节，克莱说："那会让人担心这个人是否可以很好地应对即将进入的工作环境，那可是很有挑战性的。在与各地区的持续沟通中，我们会提示这位员工派出地区的工作人员：他看起来非常依赖父母。"[10] 作为家长，你不必怀疑，那样的警告可不是什么好事。

我们的作为让他们松懈

我的妈妈从事科学教育工作，她给中学老师讲授如何教科学课，我从她那里了解到，教学是一项具有挑战性的工作，在全美范围内，许多教师干上两年就辞职了。美丽美国主要为资金不足的学区提供额外的师资，这些地区的贫穷程度触目惊心。美丽美国从全美招募最优秀、最聪明的6 000名大学生，按照一些老成员的说法，他们面对的工作环境可能是一生中最具挑战性的。要想知道千禧一代是否可以从事一项极受追捧、享有盛誉，而又极具挑战性的工作，这里可以说是最值得深入了解的地方。

美丽美国的领导非常清楚，项目成员的经历极具情感挑战性。与军队、警察工作以及消防、急诊室护理之类的重要服务工作一样，这项工作中经常会发生难以预料的意外情况，需要及时处理。由于工作性质的原因，他们挑选的年轻人必须具备“坚毅”和“抗挫力”的品格，这两个词近来颇受关注，它们预示一个人能否承受严峻的挑战，并坚持不懈。美丽美国期望年轻人“从父母那里得到巨大的情感支持”，获得尊重，同时也受益于家长的支持。家长有时作为项目的支持者，能够帮助该项目和特定的学校获得资源。

然而，家长对项目成员工作生活日益扩大的介入范围令项目领导感到愕然。他们认为，项目成员向父母抱怨或发泄职场压力很正常，但是，如果父母听到这些抱怨，为之忧心，并出手干预，那就表明年轻人和父母之间仍然互相依赖。“每当父母代表已是成年人的子女进行干预时，我总是猝不及防。”该项目在旧金山湾区的执行董事埃里克·斯克罗金斯（Eric Scroggins）如是说。

在斯克罗金斯接到过的家长电话中，比较典型的是传达这类情况：听女儿说，她每天往返学校的途中会碰到某些令人讨厌的人。或者，她因为上班时间离开学校去办点事情，违反了学校政策，受到了校长的责备。或者，她与某位学生或同事发生了激烈的争吵。家长会对他说：“这个地方不适合我女儿，不安全。”或者“你得给她换个工作。”或者“她没有得到应有的支持，你得给她提供帮助。”或者“每天都应该有人和她一起待在教室里。”

有时候，与斯克罗金斯或者克莱交谈后，父母会感觉好一些，但有时候，忧心的家长会坚持自己的要求，例如，他们可能会抱怨孩子的校长“完全不称职”，认为学区政策“要是在我们公司绝不会得到容忍”，结论是“这种行为令人震惊”，“需要立即解决”。

美丽美国项目的领导人意识到，孩子在苦苦挣扎时，父母也会很难受，而许多家长的担忧源于他们对低收入社区的刻板印象。首先，他们尽最大努力让父母了解，他们只听到了事情的一面；其次，学校有自己的规则和文化，可能与父母自身的职业经验相去甚远；第三，由于项目成员是其所在学区学校的员工，即便有心，美丽美国也不能采纳他们提出的解决方案。

斯克罗金斯告诉我，说到底，如果所有学区都运转良好，那就不需要美丽美国了。在某种程度上，这是一份高风险的重要工作，工作环境非常不正常，资金不足，又极具挑战性，可正因如此，年轻人才报名参加这个项目。“但事实上，父母会因为孩子‘被迫接受’这些而感到震惊和不安。”

跟理查德的情况一样，美丽美国的项目成员并不知道他们叫叫嚷嚷的父母会给项目办公室打电话。“他们从我们这里听到消息时，”斯克罗金斯说，“会意识到无论他们对父母说了什么，只要父母因此打电话给我们，都会让我们觉得他们不够成熟。事情通常就此告一段落，这是项目成员的一项学习活动，我们努力帮助他们理解自身言词对父母的影响。”

斯克罗金斯有关父母行为和美丽美国的分享让我想起了丹尼丝·波普博士和我为斯坦福大学新生家长举办的会议。我们向家长介绍学生可能会打电话谈哪些事情，讨论如何倾听及辨别学生是要求家长“做点儿什么”呢，还是只是想“发泄”一下，需要有人倾听。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

通常情况下，孩子只是希望我们倾听，只要知道我们关心他们、爱他们，就足以让他们回去继续做事。我们可以培养他们具有健康、自我实现的独立性，同时继续在他们的生活中扮演这种倾听者的角色。

清单化的童年会让父母自食其果

有时候，工作中的问题源于孩子们自己，与父母是否出现、是否给老板打电话抱怨无关。孩子们有时会遇到认知问题，这可能源于老是有人告诉他们该做什么，导致他们从来没有过冒险的机会。

“如果你告诉他们做一二三四，他们会做得很出色，而且做的时候很勤奋、很专心，”克莱告诉我，“但是如果你告诉他们：‘瞧，我们的目标是四，我们只告诉你一到三点五，剩下的创新部分，你自己解决去吧。’那他们真的会很为难。他们的心态是：‘告诉我路径，即使很难，我也会跟着走。让我自己闯荡、自己解决？那我做不到。’”这就是清单化童年在作怪。

“我们从他们身上看到的问题就是缺乏自主性和独立性，”克莱说，“一些项目成员比较缺少真正自主的经历，因此处理人际关系的能力较差。其他教师的平均年龄是他们的两倍，还有性别和种族差异问题。我们希望他们同大家建立起同事关系，被视为同行，而不是‘孩子’。”她还谈到，美丽美国期望二十二三岁的员工通过生活经历和教育获得某些个人能力，包括成熟、责任感、主动性、负责任等，“如果他们不具备基本的发展能力，不具有完备的基础条件，那我们的工作就要困难得多”。

克莱认为，这种缺乏所需能力的情况源于大学的“客户服务、顾客服务关系”。“我们常常觉得大学没为我们和其他雇主提供经过良好培训的可用之人，因为在真实世界中，他们不可能得到大学为学生提供的同等服务。新员工可能抱有这样的心态：‘难道不是每个人都想为我做对我最好的事情吗？’一旦他们发现存在利益冲突，而且他们的需求并非最重要的，那他们真的会感到措手不及，进而意志消沉，觉得这种交往很不公平。这时我们就会接到父母的电话了，他们认为自己的孩子没有受到公平的对待，而情况往往是，孩子没有得到在大学里享有的那些特殊待遇。”

我承认，她的话让我有点儿尴尬，不仅仅是有点儿。我自己就是她所批评的那些为学生提供服务和支持的大学工作人员之一。但现在跟大学拉开了一定距离以后，我可以理解，大学也承受着巨大的压力，为了换取远远超出通货膨胀水平的学费，他们必须提供更多的服务，在有些方面，我们误入歧途，开始对学生进行手把手的指导。但我对这种心态产生的根源抱有疑惑，并把我的看法如实告诉了她：来大学的时候，学生们就已经带有这种心态了，大学很难用4年时间消除18年过度养育造成的影响。

职场文化可能不会改变

有些企业欣然接受千禧一代与父母的密切关系。谷歌和领英发起了“带父母上班日”。[11] 《哈佛商业评论》有一篇文章介绍百事可乐公司CEO的做法，她在招聘过程中给应聘者的父母打电话，并写信“感谢他们培养了孩子”。[12]

很多机构先行一步，主动调整工作方式，以适应行为方式不同的千禧一代。安永全球副总裁南希·阿尔托贝洛（Nancy Altobello）就是其中之一。在她管理的19万专业人员中，千禧一代占据了半壁江山，阿尔托贝洛毫不掩饰对他们的喜爱之情。但如同任何极好的关系一样，她首先得了解他们，然后才能达到那样的境界。[13]

“10年来，就如何与千禧一代最好地合作，我们感到束手无策。我们考察他们愿意工作多少个小时，希望在哪里工作，想要在团队中扮演什么角色，以及他们的意见是否得到了倾听。”经济衰退后，公司进行重组时，阿尔托贝洛和她的同事意识到，千禧一代在劳动力市场中会占据很大的比例，因此费尽心思琢磨如何适应他们，才能最好地利用他们的聪明才智。

“他们希望有人给他们布置任务，如果不理解任务的语境，他们就不会参与；他们关心公平问题，所以透明度很重要；他们希望知道谁负责什么事。我们还发现，他们强烈渴望不同的工作方式及高度的灵活性，这并不意味着少干工作，他们最在意的是控制自己的工作方式。因此，我们真的很重视语境的设定，向他们解释我们期待怎样的最终结果，然后授权他们思考实现的方式。我们的经验是，如果你给他们布置有趣且富有挑战性的工作，如果他们明白这份工作将实现怎样的商业目的，他们就会像其他任何一代人那样努力工作，并以非凡的方式完成工作任务。”

对于为什么今天的父母在员工的生活中扮演着如此重要的角色，她也能够理解。然而，有时候她还是觉得太过分了。“去年有个爸爸打电话给我说：‘我只是想让你了解下我女儿的工作时间，但如果她知道我给你打电话，她会很生气的。’我了解了一下情况，发现那位父亲说得很对。我非常高兴那位年轻女士跟她爸爸讲：‘我非常挣扎，我需要帮助，但还是希望给别人留下很好的印象，我该怎么办呢？’如果他和女儿一起坐下来，帮她准备与我们的讨论，情况可能会更好。那是父母可

以扮演得更好的一个角色。”

作为父母，我们希望孩子遇到像阿尔托贝洛这样的老板，而不是那个投资银行的混蛋，但这不在我们的控制范围内。我们的任务是培养他们，让他们即使在艰苦的环境中，也有机会取得成功。

10

我们让自己备感压力

过度养育不仅伤害孩子，也伤害我们自己。如今的父母担惊受怕甚至精疲力竭，他们感到焦虑、抑郁。

一方面是无与伦比的快乐，另一方面是焦虑和抑郁，心理学家所说的这种“养育悖论”是养育子女所致。[1] 当然，父母的喜悦无法具体衡量，但忧郁却是可以量化的：在美国的抑郁症患者中，父母的患病比例要比普通人高出两倍，美国大约有750万抑郁的父母。《儿童保健杂志》（*Journal of Pediatric Health Care* ）2006年发表的一项研究称，有1/3以上的女性在怀孕和抚养孩子期间呈现出抑郁症状。[2]

2013年，《父母世界》（*Parenting* ）杂志发表的《阿普唑仑使我成为更好的妈妈》[(5)]一文引起了轰动。在这篇文章中，多位家庭女性详细描述了导致她们需要这种药片的日常压力和恐惧情绪，有位批评者认为，心理诊断和药品行业把人类正常的伤感情绪变成了抑郁性障碍，我们并不需要药物来处理“养育的日常过山车”。[3] 我认识的很多父母都对这个说法感到愤慨。

我们承受着压力，这个情况孩子们看在眼里。研究员埃伦·加林斯基（Ellen Galinsky）询问了1 000个孩子，了解他们最想改变父母日程的哪些方面。“很少有孩子提出想要增加面对面交流的时间，最大的心愿是爸爸妈妈别那么累，别那么紧张。”[4] 可见，我们的压力也影响到了孩子。研究表明，父母的心理健康状况越差，子女遭遇负面心理健康的危险也就越大。[5]

独自养育的危险

“孩子不是问题，”作家珍妮弗·辛尼（Jennifer Senior）在2014年的TED演讲和《孩子的到来如何改变你的生活》（*All Jey and No Fun* ）一书中说，[6] “当前的一些养育方法才是问题所在。如果我们不把什么都尝试一下，好像就无所作为一样。”

2011年，韦尔斯利学院社会学副教授毛尔凯洛·拉瑟福德（Markella B. Rutherford）出版了《需要成人监督》（*Adult Supervision Required* ）一书。她在书中考察了养育类杂志过去100年的咨询专栏，追溯过往的养育行为。她认为我们丢失了在过去十分平常的一种意识。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

养育一个孩子需要整个社区的参与，由于现今无法依赖非正式的社区网络帮我们在公共区域养育“我们的孩子”，所以每个人就只好独自在私家范围内抚养“我的孩子”，因此焦虑不安，孤独求索如何最好地让孩子做好进入外部世界的准备。[7]

2012年，《儿童与家庭研究杂志》刊载的一项研究调查了181个孩子不足5岁的妈妈，矛头对准导致儿童消极心理健康状况的养育行为和态度。研究人员发现，采取“强化型养育态度”的母亲更容易导致孩子产生消极的心理状态。确切地说，“相信女人是主要家长”的女性对生活的满意度较低，[8] 与“认为专业知识并非必需”的那类母亲相比，认为养育富有挑战性，需要专门知识和技能的妈妈们压力过大，忧虑程度更高。[9]

社会学家安妮特·拉鲁（Annette Lareau）对日常养育进行了认真观察，她形容中产阶级的父母执着于“协作培养”（Concerted Cultivation），把养儿育女视为一项“工程”。[10] 在2005年出版的《完美的疯狂》（*Perfect Madness* ）一书中，朱迪思·沃纳（Judith Warner）模仿贝蒂·弗里丹（Betty Freidan）“女性的奥秘”之说创造了“妈咪的奥秘”（Mommy Mystique）一词，用于描述我们的这种驱动力。在它的驱使下，我们不断地培育和控制孩子，甚至到了失去自我的程度。[11] 心理学家贝丝·加尼翁在波士顿郊外执业的过程中，观察到了这种“协作培养”和“妈咪的奥秘”现象。“高学历妇女将她们的能力倾注到了子女的养育中，她们在思想上成为育儿专家。我发现，有些女性一门心思扑在孩子身上，哪怕面对巨大的压力、焦虑与抑郁也在所不惜，哪怕我建议她们稍微退后一点，她们都会觉得受到了侮辱。我得把握好分寸，既能帮

到她们，又不要冒犯她们。”[12]

前途莫测的婚姻

斯泰茜·布金（Stacy Budin）亲眼见到了父母间极度的紧张和压力关系。她在帕洛阿尔托做精神科医生，每天都要接待焦虑不堪的父母，这些人的婚姻往往危机四伏。

孩子刚出生时，夫妻关系可能会被束之高阁，随着时间的推移，如果孩子的生活居于更重要的位置，婚姻就会继续受到忽视，那么，夫妻关系之花就可能会慢慢枯萎。一旦出现这种情形，夫妻和孩子都会受到影响。“如果太专注于孩子，失去了彼此的联系，那就不可能拥有健康的家庭生活。”布金知道，很多人的婚姻就被那么“高高挂起”，直到最后一个孩子上了大学。

唐的婚姻未得善终。回顾往昔的错误，他认为主要是妻子把太多的精力放在了养育孩子上。

唐是硅谷一家科技公司的高管，还不到40岁，他就坐上了科技公司副总裁的位置，在他的工作简历上，惠普、易趣、Salesforce及其他大型科技公司赫然在列。生活方式方面，可以举个例子，在女儿高中毕业时，他给她买了一辆奔驰。

但唐的人生起点不属于那1%的顶尖家庭。“我在一个蓝领家庭长大，父亲失业时，家里依靠教会和政府的救济养活了我们。记得在成长过程中，很多个日子里，要么烘干机或者洗衣机坏了，于是我们只好拿着装满衣服的垃圾袋去洗衣店，要么车坏了，或者电灯不亮了，总之不是这样坏掉了就是那样坏掉了。”唐从11岁开始干活，采摘浆果，收拾院子，还做其他杂活，自己赚钱买车票去赶县里的市集，购买朋友们“不会取笑”的校服。唐学习成绩一般，运动能力倒是很拔尖，因此被大学橄榄球队看中，但奖学金有限，最多只吃得起方便面、花生酱和果味三明治，于是他找了份工作维持开销。后来，他在一家科技公司实习时脱颖而出，公司请他回去工作。他从此失去了对足球的热情，开始对技术很感兴趣，从此攀向了通往成功的阶梯。

之后，唐与一位背景非常相似的女人相识、成婚。但在抚养两个孩子的过程中，就如何帮助他们“成功”方面，夫妻俩的观念南辕北辙。唐的妻子希望尽可能帮助孩子，对她来说，这意味着让孩子享受闲暇，不

染手家务琐事，同时盯着他们，确保他们完成作业。但在唐看来，这两种做法看似有用，其实适得其反。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

“回顾我自己的人生，我百分之百地相信，我教会自己实现自给自足的那些责任，以及有时你必须得做你不想做的事情，无论如何要坚持把它做了，这些可以教会你谦逊，培养你的职业道德、责任感及坚持到底的精神。”

“我前妻总觉得必须看紧儿子和女儿，告诉他们该做什么，提醒他们这个那个。如果他们没做她反复提醒他们该做的事情，她就会感到沮丧，并且一遍遍地告诉孩子：‘你该开始做作业了！’——孩子充耳不闻；‘你真的该开始做作业了！’——没有效果。对这类重复提醒和要求，孩子通常左耳朵进右耳朵出，毫无意义。”

唐感到非常失望。他女儿在一所有名的公立大学读了一年就退学了，对此，他并不惊讶。他认为女儿之所以失败，主要原因是从小没培养出责任感，没有承担责任的意识。“我六七岁的时候做的那些家务事，今天十几岁的青少年都还不会做。我造了一间树屋，帮助我爸爸造东西、修东西。今天的孩子连钉锤都不会用。”

唐和他的前妻已经分开5年了，他们共同拥有上高中的儿子的监护权。当儿子和唐住在一起时，他前妻会打来电话，让他上家长门户网站检查儿子需要交什么作业，并保证儿子提交，如果儿子报告所完成的作业与在线系统显示的不一致，那就给老师打电话。转述完这番话，唐重重地叹了口气。

“我得表扬我的前妻，在这件事上，她投入的精力比我多。但无论是为了我，还是为了孩子，我都希望给他们空间。我不想每天上家长门户网站，那太荒唐了，孩子应该对他们自己的任务负责。如果不交作业，他们会面临后果，那解决这个问题是他们自己的事。现在你可以了解每一个细小的步骤，但我认为这是错误的做法。如果我监督员工工作的每一个细小步骤，那就是微观管理；如果我给他们很大的自由，让他

们去冒险和做决策，这就是赋权。既然我都赋权给我的员工了，为什么不能赋权给我的孩子？”

糟糕的美国式母爱

对比一下美国父母和其他国家父母的养育方式，我们会发现，美国父母已经严重偏离了我们所认为的人类标准。

在加州南部的圣克拉丽塔，有位匈牙利妇女带着很多孩子学小提琴。她问一位学生的妈妈：“为什么这儿的人都这么紧张？”这位妈妈解释说：“这儿的人差不多都是这个样子。”[13] 一位以色列妈妈在当地求学并从事高技能专业工作多年后，搬到了帕洛阿尔托。她跟我说：“我不再工作，而是加入了一群非常有成就的女性群体。我发现她们什么都不做，就是开车带着孩子到处跑，为孩子拥有一份漂亮的简历奋力打拼。”汽车是我们这个时代的终极象征：为了让孩子进入我们渴望他们进入的精英大学，我们开车带着他们去参加各项必需的活动，保护他们，使他们免于危险和街头陌生人的伤害。

在2012年出版的著作《法国妈妈育儿经》中，帕梅拉·德鲁克曼敦促我们学学法国人，他们着重培养孩子的自主性，认为让孩子勉力应对，自己把事情弄清楚很有价值，而且这样一来，父母也可以保持自我意识和理智的头脑。[14]

2009年，美国作家阿耶莱·沃尔德曼（Ayelet Waldman）在文集《坏妈妈》（*Bad Mother* ）中痛斥有些妇女时常评判自己和其他家长的养育方式，并讲述自己采取了自由放任的育儿方法，把同丈夫的关系置于与孩子的关系之上，努力避免为养育子女而迷失自我。[15] 然而，由于她竟敢说什么“母亲有保持自我意识和头脑理智的权利”，因此受到舆论的严厉批评。尽管这是法国妈妈们本就自由享有的权利。

2014年，我致电沃尔德曼，了解那本有争议的著作出版5年来，她思想的变化情况。一听她说话的语气，我马上就感觉到了她的镇定自若，看来她完全没把别人的评论放在心上。对于美国式的育儿方法，她发表了一番评论。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

“为了追求完美，我们太过自责，把自己搞得精疲力竭，这没用。我们追求的是无法实现的虚假外壳，而忽视了真正的果实和不易掌握的内涵。”不易掌握的内涵是爱、欢笑和简单事物带来的满足感，[16] 听起来似乎就应该这么简单。

当问及爸爸妈妈们为何会陷入过度保护、过度控制和手把手指导的狂热时，他们回答说：“这样我的孩子才能快乐、成功。”当问起他们的感受如何时，回答是：“太紧张了。”那为什么这种压力有价值呢？回答是：“这样我的孩子就能快乐、成功。”我们就好像追逐自己尾巴的狗一样，落入了同义反复的陷阱，太过茫然无措，没有意识到这样做是多么的不符合逻辑：如此紧张的过程怎么可能带给孩子快乐呢？就更别提我们自己的快乐了。

珍妮弗·辛尼嘲讽这种把孩子的幸福和自信作为目标的观念，认为我们因此成了“孩子自尊的托管人”。她认为这是一个难以企及的目标，因为不同于教孩子犁地和骑自行车，我们无法教孩子快乐、自信。“幸福和自信可以是其他事物的副产品，但它们本身并不能成为真正的目标。对家长而言，承担孩子的幸福是非常不公平的负担。”[17] 我想补充一句：反之亦然。

我们把自我放错了地方

许多为人父母者，尤其是我们这些当妈妈的，都在用读大学或者念研究生院的方式“做养育”。如果我们选择了它，也就是说，如果我们选择了工作世界，全身心投入其中，像运作学生小组、公司会议那样运作家长教师协会，或者足球比赛间隙的加餐，如果我们以这种方式投入孩子的生活，那就像是把他们当成了我们私人小公司的任务指标，和可交付的成果。孩子看起来怎么样，他们吃什么东西、穿戴如何、参加什么活动、取得什么成绩，通通都成了对我们的反映，反映了我们对自己的看法，好像他们的生活就是我们的成就，他们的失败就是我们的过错。

我们很多人从孩子如何跳舞、如何挥球棒以及如何考试中获得自我意识和人生目标。以下是我从全美各地母亲那里听到的一些例子。

- 威廉明娜是达拉斯的一位妈妈，她的孩子3岁时在学校的演讲比赛中一举夺魁。“现在是第二年，我们得保住自己的名声。轮到她上场时，我的心都要跳出来了。我心想：‘你这是干什么呀，她才4岁！’可我就是有这样一种感觉，觉得有一定的责任要确保她表现良好。”[18]
- 加州门洛帕克市的妈妈梅利莎认为，她有些朋友“不屈不挠”地把社交媒体作为“广泛的平台，一味吹嘘孩子及自己的成功。”
- 名叫蒂娜的西雅图妈妈说：“这是一种荒诞不经的文化，人们为自己的孩子搞公共关系。也许也是为了他们自己。”
- 第一个孩子出生时，加州南部名叫玛丽娜的妈妈已经40多岁了，要比周围的妈妈们年长10～20岁。“我不属于每次转个身就有奖杯可拿的那代人。你要么赢了，要么输了；你或者得到了那个角色，或者没得到，你从中学会了面对现实。但是这些爸爸妈妈们从小就听人说他们是多么优秀，他们似乎需要别人称赞他们是好爸爸、好妈妈。他们太自我中心了。孩子们本应是所有关注的受益者，但并不是这样，因为家长这样做是为了自己。”[19]
- 达拉斯的妈妈尼基有5个孩子。她说：“我要培养冠军水平的孩子，他们将是所在领域的顶尖人才，他们要产生某种影响，在某种程度上改变世界。我负责创造有这种能力的人。他们是我留给这个世界的遗产。”[20]

我们不仅通过孩子的成就衡量自身的价值，还把成就的标准设定得如此之高，所以要不断地强烈参与。叫醒他们，接送他们往返学校，提醒他们最后期限，把他们忘在家里的作业、午餐送到学校，风雨无阻地站在赛场边，与教练和老师进行艰难的交谈，同他们一起做项目、写论文，或者干脆直接帮他们完成任务，这些事情都让有些人觉得自己对孩子有价值，这些责任需要时间、精力和努力，把我们搞得疲于奔命。

达拉斯企业家米娅的女儿已经成年。她说：“在我女儿长大的过程中，我意识到，每一个决定都事关我是否表现得像个好妈妈。不是一个真实的人，而是好妈妈这个角色。”[21]

那位有5个孩子的妈妈尼基以前是达拉斯一家公司的工程师，她说：“我把带孩子这件事推向了极端。对我来说，这件事事关我自己，如果孩子没有获得那种自信心和无限感，我会觉得身为家长，我辜负了他。母亲的身份让我迷失了自己，我觉得我已经忘记了自己是个人。我需要为自己做一些事情，但我没有。”

威廉明娜是达拉斯的一位企业律师，她有两个孩子。她说：“每个月我都有一两次彻夜不睡地安排孩子的活动，即便这样，也没有多少进展。我每天早上5点钟就起床，连周末也不例外。不知道这种情况能持续多久。”

这些描述符合朱迪思·沃纳所形容的美国式母亲的整体性特征。[22]为了成为典型的现代母亲，妈妈们丢掉了个人身份。

硅谷一位名叫奎因的妈妈告诉我，身为人母的这种整体性如何把她推到了悬崖边缘。她想成为“凡事都做”的妈妈，她有3个孩子，年龄相隔都是6岁，因此，“凡事都做”意味着要做很多事情。她试图做一个“超级妈妈”，这意味着担任当地公立学校的家长教师协会官员、主持学校的拍卖会和书展、参加学校的每一次旅行、拉着孩子们东奔西跑、随时了解他们的行踪。

“我所做的一切都与孩子有关。我不知道自己喜欢什么，我抱怨没有其他人那么有钱，我恨我丈夫，我觉得自己在和所有的妈妈竞争，极度缺乏安全感。我会出门给自己买套新衣服，摆出笑脸，然后去接孩子们。”买衣服是奎因可以为自己做的一件小事，对她有点儿意义，在她近乎失控的生活中，算是多少有点儿小小的选择。

对奎因来说，在某一点上，为了与学校里那些制定标准的人保持同步，她付出了代价。“在这个领域里，你身为妇女，又不是公司的CEO，你会觉得必须做所有的事情才能证明你有做事能力。家长教师协会的政治非常残酷。谁在做什么、为什么要做，谁没做什么、为什么没做；围绕这个人做计划，因为她有这个或那个癖好；一直微笑点头，一起去咖啡厅。我被压得喘不过气来，简直要疯了。如果你发现自己在逛书店的心理自助区，那就是一个信号。”有一天，一位密友告诉奎因：“你很痛苦。你对每个人都怒气冲冲，对每件事都反应过度，跟你在一起很不愉快。”友人严厉的爱一语惊醒梦中人，奎因觉得：“她说得对。”

“希望孩子成功是很自然的，”帕洛阿尔托精神病学家斯泰茜·布金

说，“但不那么健康的地方在于，我们这儿的人有超强的动力，希望孩子在某个方面，或各个方面与众不同。孩子们实现这个目标的压力非常大，而确保那样的巨大成就能够实现，就成了妈妈们生活的焦点。有些妈妈的话题似乎只关乎孩子的SAT和成就。等到大学派发录取通知书的时候，除了少数最有吹牛资本的人以外，各种竞争和比较让所有人都坐卧不安。这对孩子不好，对妈妈也不好。”[23]

更有甚者是，这项成就大赛所遵循的大学录取制度本就千疮百孔。

11

大学录取过程千疮百孔

纽约哪家餐馆最好？这个问题没有正确答案。什么是“最好”？当然取决于你是什么人、你想吃什么。大学也是如此。但由于有《美国新闻与世界报道》（*U.S. News and World Report* ）的年度最佳大学排行，所以你不知道哪所大学最好。

过去30年来，那份杂志让越来越焦虑的家长和学生相信，本科经历可以压缩成它提供的几个可以衡量的因素，可它提供的这套东西与学生在学校体验到的教育质量几乎毫无关系。[1] 亿万富翁莫蒂默·朱克曼（Mortimer Zuckerman）是这份杂志的母公司美国新闻与世界报道有限公司的唯一所有者，我们对大学排名这一信息的渴望让他的公司大发横财。2007年，《高等教育纪事报》就这份大学排名系统的合法性争议采访了朱克曼，“他态度相当生硬，充满戒备”，采访进行了1分30秒就结束了。[2]

美国大约有3 000所得到认可的四年制学院和大学，选10位你羡慕或认为的成功人士，去领英上查看一下他们的资料，你会发现这些人毕业于7～10所不同的大学。如果找个学者咨询一下，看孩子在哪里可以得到最好的大学教育，他们会建议孩子去这样的地方：能够在教室、在研究和指导关系中，定期给本科生提供与教师密切交流机会的学校。优秀的本科教育资源遍布美国，可以去小型文理学院、社区学院、公立学校或私立学校，也可以去一些品牌响亮的学校。一所学校的品牌可能很响亮，但并不一定就是最好的学校。学术圈的人都知道，在教育卓越性评价方面，大学排名毫无意义，然而排名对申请者的影响却非同小可，结果，他们只看到了一小部分最佳选项。

是的，在所有关于过度养育及其危害的讨论中，那只“房间里的大象”[(6)] 不就是大学招生吗？是该谈谈这个问题了。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

1984年我申请斯坦福大学时，竞争相当激烈。当时大约有19 000名学生申请2 400个左右的名额，最后有1 600名学生接受了录取，录取率为12.6%，接受录取的学生占67%。到了2014年，大约有44 000人申请大约2 200个名额，录取率为5.02%，创下了斯坦福大学和全美大学历史上的最低录取率。近年来，录取人数和接受录取人数之间的差距缩小了，也就是说，接受斯坦福大学录取通知书的人数增加了。最近，斯坦福将年级规模增加到了1 700人上下，这样估算下来，2014年的接受录取率为77%。招生官理查德·肖（Richard Shaw）告诉我，实际是79%，这样一来，我以前的同事就得奋力为多余的学生寻找床位！[3] 作为校友和前教务长，看到斯坦福大学在过去50年间从一所区域性大学一跃成为美国乃至世界级名校，我为之欢欣。但它太难进了，像当今大多数斯坦福校友一样，我看着那些统计数据摇头叹息："放到现在，我也进不去了。"

史密斯学院招生官西多妮娅·多尔比应她所在地区高中和社区中心的邀请，就如何应对大学招生过程，给学生及家长进行了讲解，本书在前面谈到过，有些申请书令招生官觉得有趣，而有些活动和机会，学生之所以参加，只是为了满足父母的意愿，在那个部分，多尔比已经出现过了。在讲完如何找到一所与学生相匹配的学校后，她告诉听众："如果下雨的概率是5%～10%，那你会穿雨衣吗？不会。但是，如果听说有5%～10%的录取机会，人们却不会假设自己可能属于那90%～95%的人群。"

可能你会感到惊讶，但在2014年春天，多尔比在电话上对我说同样的话之前，我一直期待我的孩子们可以进入这些最挑剔的学校。我的理由是：我和我丈夫上的都是斯坦福大学，为什么要对孩子有更糟糕的期待？在他们出生之前，也许更早，我就已经有这种感觉了。但同多尔比交谈后的几周，我一直在琢磨那个5%～10%的数字。有那么多孩子成绩优异，标准化考试分数很高，还具备大学希望在年轻人身上看到的各种条件，我开始更理性地思考，我的孩子们如何才能拿下大学入场券。

以前我为什么那么确定我的孩子能够战胜这些困难？为什么我如此肯定我希望他们战胜那些困难？在耶鲁大学教授、社会评论家威廉·德雷谢维奇看来，当前我们推动孩子去做不可能完成，且不见得适合他们

的事，既显得傲慢，又造成压力，是不智之举。在《优秀的绵羊》一书中，他提出了这个问题：**“我们要继续人为地制造教育资源的稀缺性，然后迫使孩子们为有限的机会相互竞争，从而陷入恐惧和绝望吗？”[4]**

年度大学排名的扭曲报道

今天，拥有大学学位是必要的。1975年，在25～29岁的美国人中，学士学位拥有者的比例是21.9%，今天这个数字是33.5%。[5] 有本科文凭的求职者从1/5变成了1/3，这意味着，曾经有一个高中文凭就可以找到高薪的白领工作，而今天，你得有学士学位才有资格入场竞争。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

是的，大学很重要。但之所以导致21世纪大学录取压力陡增，是因为人们完全误解了要紧的是哪些大学。每年9月，《美国新闻与世界报道》会发布“最佳大学排名”特别报道，声称对1 400所大学和文理学院进行准确排名。一所学校的排名75%以上基于貌似客观的数据，[6] 但有时也会受到学校或这份杂志本身的操控，如留校率、师生比、班级规模、SAT和ACT成绩、接受率、学生人均支出、毕业率及校友捐赠等。排名最后的22.5%来自“声誉”调查，由资深大学管理者给其他学校评分，分值从“边缘”的1分到“著名”的5分，大学校长们把这种做法称为“选美大赛”。

在互联网上，一期“最佳大学排名”的页面浏览量达上千万人次，而该杂志平均每月的页面浏览量仅为50万。大学校长和董事会对排名进行研究，因为他们知道排名的变化会直接影响他们的财务底线；大多数读者是高中生和大学生家长，他们错误地以为，排名真正体现了每所大学教育的相对价值。

位列名单最前面的25所学校会获得巨量申请，因为它们被视为顶级大学，挑剔程度一年胜过一年，可以吹嘘的入学学生SAT和ACT考分年年创新高，平均绩点接近或者超过曾经认为的完美水平4.0。德雷谢维奇将其称为“‘对小差异的自我迷醉’，然而这种差异毫无意

义，制造这种差异的目的是为了让人觉得，跟与自己完全一样的人相比，自己更卓越。”[7]

作为衡量一个人的标准，无论这种差异多么没有意义，却是学生可以影响招生方程式的唯一因素，所以，是申请人最重要的条件。学生和家长为达到这类“无意义小差异”的极限而拼搏，因为他们知道，这些差异可以影响学生进入名校的机会。他们受人误导，以为这些大学能给每个人提供最佳的教育和人生成功机会。这种军备竞赛导致学生参加更多的AP课程，为每次作业和测试的每一分斤斤计较。学校通常有多个绩点最高的学生，恨不得计算到小数点后一万位。有个孩子的高级汉语分数较高，因此成为毕业致辞代表，可见这是多么强大的武器，但同学和家长因此抨击他，因为汉语是他的母语。其实这根本就微不足道。

尽善尽美的巨大压力

在这样的制度下，学生和父母压力很大，每次家庭作业、实验、论文、测验和考试都要力争做到尽善尽美。甚至连中学生也受到了影响，许多学区开始根据六年级的数学表现“跟踪”并“遴选”学生。由于能力欠缺、缺少兴趣、教学质量不佳、生活境况或者白日做梦等原因，有的孩子在六年级时，数学没有取得优异成绩，因此到了八年级，就不能选修代数，如今有些地区的标准更高，连几何也不能选，因此被排除在高中高级数学课堂之外，而许多大学都要求学生选修所在学校的最高级课程，并且得A。大学录取结果不及预期时，学生和父母发现，他们要怪罪的是孩子六年前的学习情况。

我经历过那种情形。我儿子索耶上九年级时修的是中等数学，即几何，而不是允许他高年级时修AP微积分的超级几何。我为这事烦心了大约5分钟，然后意识到孩子不喜欢数学。他的常规几何学得很好，如果一所大学因为他不是每门课都选修了难度最大的课程而不想要他，那就让他们见鬼去吧。在有些日子里，我可以这么尖锐；但在其他日子里，我同其他人一样焦虑。

2013年，芝加哥拉丁学校高中毕业生布莱克·扬给校报投稿，将她和同学在这种学术军备竞赛中感到的压力，与20世纪50年代精神病院病人的压力相提并论。

在一个4月天，我和布莱克进行了交谈。当时，她和同学们正在考虑大学录取的事，同时，按照拉丁学校的传统，5月1日那天，高年级学生要穿着未来大学的运动衫到校，这事也颇费心思。布莱克和同学们唯一在意的是未来大学的品牌。“我们知道，研究证明，其他学校也能提供更好的教育，但我们对此置若罔闻，根源在于希望给人留下深刻印象。但每个人彼此都知根知底，你没法在社交媒体上遮遮掩掩。”

开始交谈时，布莱克的声音欢快礼貌。她满怀感激之情，觉得自己非常幸运，能入读一所极好的私立学校，眼看漫长而艰苦的大学申请过程就要终结了，她感到开心。“终于可以为了学习而学习了，”她告诉我，“而不是为了进入某所大学，或者向其他人证明什么。”

回首往事，布莱克说自己早在小学四年级时就“为大学担惊受怕”了，“我做作业的时间总是不太正常，每天晚上要做几个小时。”初中的时候，有些晚上，她做作业的时间长达7个小时。过去8年里，她不得不“加油！加油！加油！”，她认为这与同辈人群和芝加哥的学术环境有关。说到录取结果，布莱克停顿了一下，后悔自己的数学能力不够强，她认为这要怪她一年级时的数学老师。“那时我从来搞不懂数学，如果一年级时老师教得好些，我现在就能上更高级的数学课了。数学仍然困扰着我。”

布莱克将上威斯康星大学麦迪逊分校，这是全美最好的公立大学之一，但从她的语气中，我感觉得到这个过程给她造成的影响。访谈已经进行了30分钟，开始时，她的声音欢快明丽，现在则变得迟滞起来，她态度倦怠，语气中流露着无可奈何的感觉。

升入高三前的那个假期，由于对老师布置的AP历史作业感到沮丧，布莱克写下了《疯了，疯了吗？拉丁学校的压力程度》一文。她将高中生与精神病院病人的心理健康状况作对比，这种对比并没有数据基础。“这真的只是一种意愿，如果真有证据表明我们处于极端状况，已经到了人类能够承受的极限，那我们就知道自己已经足够努力了，这是我们需要了解的情况。人们的焦虑程度太高了，这种状态也很可笑，学校的人谈论‘恐慌症发作’和‘无法呼吸’之类的话题，对此，人们表现出一种病态的自豪感。”

布莱克在文章结尾处表达了明确的期望：“我希望终有一天，童年能得到恢复。也许有一天，我们不会陷入令人瘫软的压力，而只有促使我们积极进取的压力。” 我问她恢复童年是什么意思，她回答

说："自由。你再也不能拥有夏天了，你必须学习、实习，你不能单纯地享受夏天，你不能享受没有家庭作业的快乐，那是不可能的。

"没有一个地方可以让你单纯地当个小孩儿。各种事情像一根根绳子一样，把你捆绑得严严实实，你不能尽情玩耍，不能有一刻的无忧无虑，因为电话、学校、标准捆绑着你，没有发挥自主性的空间。夏天你没法去游泳池，就像是'不行，我必须去做事'的那种感觉。你不可能快乐，因为按照规定，你有更重要的事情要做，如果不做，你会觉得内疚。"感觉她已经被体制驯化了。在某种意义上，确实如此。

我感谢布莱克接受我的采访，这时，传来门响的声音，我知道我家的高中生索耶回来了，接下来，有三四个小时的作业等着他。下楼迎接他时，我心想，作为母亲和教育者，我对这个问题也负有责任。每个人都说这个系统有它的价值，但作为其中一员，我想向布莱克表示歉意。后来，我跟索耶分享了同布莱克的访谈记录，对访谈最后她希望恢复童年的情绪，索耶的反应是："没错，她一针见血。"

SAT的好处何在

这种压力是家长与大学招生方式共同催生的，在SAT考分的问题上，这一点体现得最为普遍和明显，然而，这个分数将继续作为学生价值的衡量标准沿用，以致滥用。插一句，如果SAT分数高，真的会得到更多的大学助学金。为了帮助学生获得参与这场军备竞赛的弹药，即提高学习成绩、SAT考分、AP成绩，撰写别具一格的大学申请书，一个庞大的大学预备产业应运而生，具体形式体现为开在大商场的辅导中心、收费14 000美元的周末论文辅导班，以及上门辅导的个人指导老师。这已成为一个年收入达数十亿美元的产业。[8]

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

芭芭拉·克罗南（Barbara Cronan）担任位于纽约的美国大学理事会营销主管，该组织承办SAT、SAT预考（PSAT）和AP考试。ACT是与SAT类似的考试，由竞争对手ACT公司运作。大学理事会的使命

是帮助孩子了解大学教育的重要性、申请方式及支付方式，包括第一代移民子女及来自贫困地区的孩子。克罗南是她家的第一位大学生，作为所在组织的一员，她体会到了极大的个人满足感。

大学理事会认为PSAT和SAT起着均衡器的作用，使不同背景的学生都有机会进入竞争激烈的大学。学生在十年级或十一年级时备考PSAT，参加PSAT考试的学生人数超过其他所有标准化考试的参考人数。大学理事会把PSAT考试数据出售给大学，因此，具备一定能力水平的孩子才得以进入大学的视线。这对于生活在贫困社区和资源匮乏地区的学生来说尤为重要，因为除了这个渠道之外，他们没有任何其他有意义的方式能够接触到这些大学。这使得各大学不停地往学生家里寄发宣传册，直到大学招生季结束一两年后，才告终止。所以，大学理事会相信他们的考试产品在大学录取中所发挥的作用。

考试对大学有什么用处呢？一种广泛的批评意见认为，大学购买PSAT考试数据后，发送宣传册给他们永远也不会录取的学生，从而推高申请人数字，借此推高它们表面的“选择性”，进而推高在《美国新闻与世界报道》上的排名。至于SAT在大学录取过程中的价值，据称这份成绩可以预测学生在大学一年级取得成功的可能性。然而，至少在某种程度上，与我交谈的每一位招生官都承认，他们看重SAT，并非因为它可以衡量天资，而是因为它可以衡量财富。情况是这样的：学生只要准备并反复参加SAT考试，就能提高考试成绩，他们能够承担的考试准备和考试次数越多，分数就越高。这意味着，SAT考分与社会经济地位高度关联，而与认知能力的关系不大。

著名作家阿耶莱·沃尔德曼在《坏妈妈》一书中披露了自由放任的养育方式，让人们感到惊异。关于这个话题，她也有自己的看法：“为了让我精心抚养的孩子参加标准化考试，我花了那么多的钱，想起来就觉得这事应该受到谴责。这种东西衡量的是父母的焦虑程度和支付能力，可大学还继续把它作为衡量标准，实在是太荒唐了。”[9]

大学知道SAT衡量的是财富，给大学评级的债券机构也了解这一点。在他们眼中，SAT高分证明大学拥有富有的学生家长，这些人有能力支付账单。

大学理事会对此也心知肚明，鉴于使命所在，他们非常恼火。2014年，他们对SAT考试进行了大范围的重新设计，部分原因就是想使这个

考试摆脱迎合富人的考试准备行业。他们希望新的考试能够更好地评估学生应用知识的能力，而不仅是死记硬背的能力，因为学生在大学和生活中都需要这种能力。他们期望这些变化可以改变考试功能，不是测试你准备了多长时间、考了多少次，而是测试你头脑里的知识。但他们也认识到考试准备的价值，因此与可汗学院（Khan Academy）携手合作，向所有人提供免费的SAT准备服务。大学理事会竭力调整他们的考试与理想，SAT最终能否成为均衡器，而不是特权阶层进入精英学校的工具，结果还有待观察。新考卷于2016年上线。

对考试和排名的批评

许多大学官员对SAT考试的目的和价值存有异议，他们每年都收到《美国新闻与世界报道》的排名调查，对于其声称的价值，不认同者大有人在；对其要求评价兄弟院校、搞“选美比赛”的做法，他们尤其反感。大多数人认为，美国教学水平最高的是那些“谁都没听说过”的院校，可他们为什么不停止追随《美国新闻与世界报道》呢？这与他们不肯在招生过程中降低SAT分数比重的道理如出一辙。如果他们采取这样的措施，学校的排名就会下降，所以，如果兄弟院校不同步行动，那谁也不会动真格的。并不是说他们未曾尝试，但大家似乎没办法团结起来共谋改变。

劳埃德·撒克（Lloyd Thacker）于2004年创办了教育保护协会（The Education Conservancy），旨在解决大学录取过程中的紧张问题，并将录取过程与高等教育的价值相挂钩。他聚集了一批志同道合的大学校长和招生官，看看能否做点事情。撒克毫不掩饰他的热情与焦急，但你不会觉得那是不切实际的狂热。他的对手是整个美国的思维模式，是大学领导人的恐惧与亿万富翁的钱袋子。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

有些大学已经选择退出《美国新闻与世界报道》的调查，其中最引人注目的是俄勒冈州的里德学院。该校拒绝提供自己的数据，也不提交他们对其他学校的意见，他们接受了随之而来的申请率冲击。

2005年，位于纽约布朗克斯维尔的莎拉·劳伦斯学院停止接收申请人的SAT分数，因为“它无助于预测学生在我校的表现”，反而“严重误导招生工作，因为它有利于上得起昂贵辅导班的人”。《美国新闻与世界报道》随后通知该学院，如果他们不提交分数，那将假定该校学生的SAT平均分比兄弟院校低200分左右，[10] 也就是说，《美国新闻与世界报道》故意设置某种条件，惩罚莎拉·劳伦斯学院的不合作。

撒克试图把这些零散的努力势力整合起来，共同抵抗排名束缚。如果大多数院校都能有大无畏的精神，也能采取里德学院和莎拉·劳伦斯学院那样的措施，或许就会形成群体优势。[11] 撒克很快推出了《不参加排名的大学》（*College Unranked* ）一书，[12] 书中文章出自一些大学领导之手。他们共同建立了全面的大学搜索网站“大未来”（www. bigfuture.collegeboard.org），这是一个强大的交互式网站，由大学理事会主持，信息比《美国新闻与世界报道》网站要多得多。然而，尽管有上述努力，那份杂志的大学排名目前仍然是查看人数最多的大学信息源。

2007年，美国公共电视台《新闻一小时》（*NewsHour* ）栏目的格温·伊菲尔（Gwen Ifill）发现了对大学排名暗流涌动的批评声浪，就此采访了《美国新闻与世界报道》的主编布赖恩·凯利（Brian Kelly）。她询问大学排名是否“是一种营销工具，类似于《体育画报》推出的泳装特刊那类东西”？凯利回答说：“你知道，我们这方面当然是在做生意。我们是一个新闻组织，是一份出版物，但我们也要赚钱。我们出售自己生产的新闻，所以我们并不羞于承认……但是你知道，实际排名发布以后，事情就不在我们的控制范围内了。”[13] 伊菲尔聪明地将《美国新闻与世界报道》的大学排名特刊与《体育画报》的年度泳装特刊相提并论，因为对这两家杂志出版商来说，整个的财政健康都全靠那一期杂志。[14]

像劳埃德·撒克一样，鲍勃·斯滕伯格（Bob Sternberg）也孜孜不倦地想修复这个系统。斯滕伯格是康奈尔大学人类发展学教授，他提出了一套成功的智力理论。同SAT作为分析评价基础的一般智力理论相比，这套理论要宽泛得多。他多年研究标准化考试及其在大学招生过程中的使用，还担任过塔夫茨大学艺术与科学系主任及俄克拉荷马州立大学的教务长。根据这些经验，他得出了自己的观点。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

“通常情况下，2/3申请名校的学生在学术水平上都是合格的。根据SAT是710分或730分，绩点是3.7还是3.9来考核他们，真是不足为训。如果你想建立一个更美好的社会，就不能通过SAT考分或各科成绩来实现这个目标。”

多年来，斯滕伯格和他的同事开发了一系列评估方法，根据使用它们的学校分别将其命名为“彩虹”“万花筒”和“全景”，用于衡量他的广域智力理论，其中包括SAT所测试的分析能力，也会对创意能力、实用和常识，以及智慧和道德能力进行测试。在大学理事会的支持下，他和同事使用“彩虹”对大约1 000名学生进行了研究，结果表明，对于学生在大学一年级能否成功的预测，他的方法准确率比SAT要高出一倍，不同民族或种族学生间的表现差异也有所降低。这些研究结果非常有前途，他所在领域最好的期刊将这项研究作为主题文章。[15] 然而，由于担心不可能在全美范围内“推广”斯滕伯格的测试，使其得到有意义的使用，大学理事会中止了对该项目的支持。

拉里·莫莫（Larry Momo）是纽约著名大学预备学校三一学校（Trinity School）的升学指导顾问，还曾担任哥伦比亚大学的招生官。他对这套制度也是深恶痛绝。[16] 他曾经在大学理事会论坛发言，要求新任主席采取措施，降低标准化考试在大学录取中的权重，他还希望改变大学录取的方式。“第一次看完材料，一旦判断申请人有学术能力，为避免委员会的人盯着考分，何不干脆撇开它们，而只根据材料做决定？就算这在某一年降低了学校录取的平均分数，那又怎样呢？”

唯一能胜利实现这种变化的是那些最有名望的大学，即使SAT平均分数下降，它们的品牌也依然响亮。这个题目够写一本书的，这里不做专门讨论。

被抵押的童年

本书只想说明，千疮百孔的SAT考试制度只是整个千疮百孔的大学录取过程的一部分，这个过程中，学生为考分牺牲了丰富的学习经历，为了一个陈腐虚假的理想，把健康的童年和年轻时期的发展都给牺牲掉了。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

威廉·德雷谢维奇写道：“归根结底就是这么回事：精英们以孩子的快乐为代价，购买自我身份的延续。孩子们需要跨越的铁环越多，所需付出的代价也就越大，能承受得起的家庭也就越少。必须跨越的铁环越多，孩子们就越痛苦……你以为你整的是别人的孩子，最后你也整到了自己孩子头上。”[17]

整个系统坏掉了。我们的孩子抵押了他们的童年，但并不是非得如此。还有其他的选择和更好的途径，我将在接下来的第3和第4部分进行讨论。我们得携起手来，非常努力地工作，为了孩子，为了我们自己，开始改变。

第三部分

如何培养孩子成人

我们对他们的养育，应该是从童年早期开始，以与其年龄相匹配的方式，培养他们独立自主的意识，让他们知道如何在世间做一个成人。

HOW TO RAISE AN ADULT

测一测，你是理想的权威型家长吗？

如果你家孩子四五岁了，你觉得他应该掌握以下哪些基本生活技能？

A　知道自己的全名、家庭住址和父母的电话号码。

B　自己叠衣服。

C　帮忙收拾玩具。

D　饭后刷碗碟。

E　认识货币面额，基本了解如何使用金钱

你是理想的权威型家长吗？

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“如何让孩子成年又成人”，

查看测试题答案。

12

另辟蹊径

听到大山召唤，步出家门之前，

我想教你的心去信任，正如我也要这样教自己。

有时我会问月亮，最后一次照耀你是在何时，

我摇摇头，笑着说："一切倏忽即逝。"

——达尔·威廉姆斯（Dar Williams）《那个知情的人》（*The One Who Knows*），摘自专辑《雨的美丽》（*The Beauty of the Rain*）

达尔·威廉姆斯是我最心仪的唱片艺术家之一。她的歌词都是些小故事，声音蚀刻着令人窒息的现实主义色彩，吉他弹得也很好。我数百遍地跟着她唱《那个知情的人》，每次唱到上面摘录的最后一节时，都忍不住潸然泪下。父母之爱锐利、猛烈而美丽，有一天孩子会离开我们，很难想象怎么应付得了那种情形，更不用说有时候，我们甚至连他们身在何方都不知道。然而，我们给了他们生命，生命是要活出来的。

我们毕竟是哺乳动物，虽然我们穿衣服、拿手机，然而还是哺乳动物。在自然环境下，我们那些同类把后代养育到它们能照顾自己为止，不管哺乳期持续几周、几个月还是几年，幼小的哺乳动物终会在某个时点开始独立生存。事实上，哺乳类动物父母的职责就是教会孩子在没有父母的情况下茁壮成长，然后功成身退，后代也会有养育再下一代的能力。这是我们的生物性任务，但在放手这件事上，我们的同类生物可比我们擅长多了。

当然，我们并不生活在野外，21世纪的美国中产阶级非常幸运，无论是自己还是后代的生死存亡，都无须成为主要的行为动力。是的，外面的世界很可怕，恐怖主义的幽灵时隐时现，经济有时危如累卵，中产阶级在萎缩，要有大学文凭才能找到好工作，许多人背负着沉重的学生贷款债务，而且，在这个不断变化、以信息和技术为基础的经济社会里，很难预测哪种类型的工作会导向成功。此外，经济状况糟糕、失业率飙升、生活成本高昂，我们有充足的理由给成年子女一些经济支持，

直到他们借助我们的人际网络和知识跻身职场、独自谋生，而且在时运不济的时候，还要允许他们回到我们身边。

然而，如果我们丢失了哺乳动物的基本要务，不促使孩子开始成年生活，乃至做好在某一天结婚生子的准备，那么，我们的孩子会成为什么样子？

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

今天，父母处处保护、指导孩子，为他们做这么多的事情，妨碍了他们的成长，而这是他们成为成年人类的基本条件。正因我们给孩子提供了这么多的帮助和支持，才剥夺了他们对自由的需要，而自由曾经是年轻人的共同渴求。

在很大程度上，今天的孩子感谢我们的存在并乐在其中。但我们是否培养了下一代的独立愿望呢？克拉克大学心理学教授杰弗里·阿内特（Jeffrey Jensen Arnett）是新概念“成人初显期”（Emerging Adulthood）的传播者，他的新作《快30岁了》（*Getting to* 30）一书的副书名是“20多岁孩子的家长指南”。[1] 真的吗？家长指南？坟墓里的达尔文听了肯定要跳起来吧！

自我的核心

孩子在十几二十岁时，我们希望把他推出家门。他仍然爱我们，希望看到我们，但他已经具备了开辟自己人生道路的本领，他拥有多种能力，以及“我觉得我可以，我觉得我行”的心态。这种心态的另一种表述是“自我效能”。这是人类心理学领域的核心概念，20世纪70年代由著名心理学家阿尔伯特·班杜拉提出。自我效能意味着相信自己有能力完成任务、实现目标及把控局面。[2] 它意味着你相信自己做事情的能力，而不是父母帮助你，或者替你做事情的能力。

自我效能所指的不仅是《勇敢的小火车头》（*The Little Engine That*

Could ）中所讲的那种意义上的相信自己。自我效能指一个人对自己所能获得的成就有真实的感知，既不夸大也不低估；指这个人能认识到，即便一开始不成功，也可以试一下，再试一下，可能就会取得进步，甚至取得公认的成绩，乃至达到精通的程度。自我效能不同于自尊，自尊指一个人相信自己的价值或意义。自尊对自我效能有影响，但自我效能的形成基础是工作，以及看到通过自身的努力实现成功。[3] 很大程度上，自我效能的建立取决于童年时期反复试错的机会，这就是“童年”给一个成长中的人带来的人生价值。直到最近，在父母为孩子的人生包揽这么多事之前，这一直是“童年”所扮演的角色，也一直是童年所提供的功能。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

不管你是否相信，孩子总有满18岁的那一天，虽然你爱他们，乐此不疲地为他们忙里忙外，但如果他们一直依赖你，你就不能指望一到18岁，就把他们扔进真实世界撒手不管；我们对他们的养育应该是从童年早期开始，以与年龄相适合的方式，培养他们的意识，让他们知道如何在世间做一个成人。

再问一次，做一个成年人意味着什么？我在第6章谈过这个问题。为了得到指点，我求助于一位我认识且非常钦佩的人：斯坦福大学教育学教授、斯坦福大学青少年中心主任威廉·戴蒙（William Damon）。戴蒙是世界上最著名的人类发展学者之一，而且亲自养育了几个孩子，他的孩子现在都三四十岁了。根据自己的研究，戴蒙对“青春期”做了界定性描述：“从青春期发育开始，到能够坚定承担成人社会角色之间的这段时间。”[4] 2014年秋季一个忙碌的日子，我造访了戴蒙在斯坦福大学校园的办公室，请他解释一下那个句子的后半部分：“坚定承担成人社会角色”是什么意思，以及父母该如何帮助孩子达到那样的成熟度。

戴蒙解释说，从本质上讲，成人的社会角色并非事关一个人本身，很多事情都符合这一角色的条件，包括为人父母、对工作的承担，或者参军。这些成人社会角色的题中之意是，你的责任和义务超出了照顾自己和个人享乐的范围。所以，作为父母，我们该如何执行我们的任务，

才能培养孩子坚定地承担成人社会角色的能力，而不是迟迟不肯长大并依赖于我们呢？

四种养育方式

20世纪60年代，加州大学伯克利分校发展心理学家戴安娜·鲍姆林德（Diana Baumrind）研究了不同的养育方法及其对孩子的影响。1967年，她撰文阐明了三种不同类型的养育方式：放任型、专断型和权威型。在随后的15年里，她的分类被奉为该领域的圭臬。1983年，心理学家埃莉诺·麦科比（Eleanor Maccoby）和约翰·马丁（John Martin）对鲍姆林德的分类做了修改，以“放纵型”取代“放任型”，并增加了“忽视型”。现在，全世界的发展心理学家基本上都认为这四种类型的养育方式是界定性的。

这四种类型的养育方式一方面描述了父母要求孩子的程度，另一方面说明了父母回应孩子的程度。可以把这四种养育方式绘制在一个简单的笛卡尔图表中，如图12-1所示，从x轴的左边到右边，要求程度逐渐增高，从y轴的下方到上方，回应程度逐渐增高。

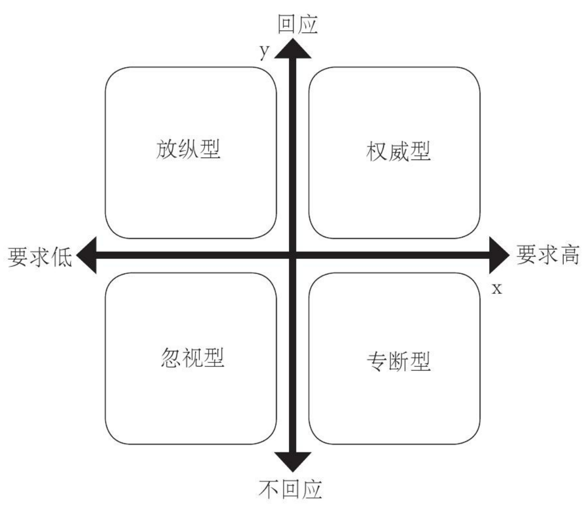


图**12-1**　四种典型养育方式

以下是对这四种类型的描述。[5]

- 专断型：要求高，回应迟缓。　这类父母很严格，期望孩子服从、尊重他们，如果孩子不听话，就予以惩罚。他们

不解释自己的行为理由，而会说："因为这是我的要求。"他们重视成就、秩序、纪律和自制力。他们的孩子在家里要承担很多责任，在外面也没什么自由。这种养育风格在农业和工业时代尤其突出。今天，这种养育风格常见于穷人和工薪阶层家庭、移民家庭及非裔美国人和拉丁裔家庭。然而，富裕的华裔美国人、自称"虎妈"的蔡美儿可能也属于这一范畴，如果她基于恐惧、完全无视女儿自身兴趣的做法是事实，而不是讽刺的话。她表示《虎妈战歌》中有恶搞成分，所以我们不太清楚她真实的专制程度。

- 放纵型：没有要求，有求必应。　这类家长照顾孩子的每一个需求，顺应孩子的每一个请求。他们不愿意制定规则，也不提出期望，因此没有规训的基础或需要。他们会提醒，会唠叨，但很少落实口头威胁并采取行动。他们经常妥协，不会说"不"，即便扬言惩罚，也并不会真正实施，他们觉得孩子不会犯错误。他们希望讨得孩子的欢心，表现得更像是孩子的朋友，而不是父母。有些人表面上随时都在孩子身边，但并没有参与孩子实际在做的事情。放纵型父母往往比其他类型的父母富裕，受教育程度更高。
- 忽视型：不要求，不回应。　　这类父母中，最好的情形是"撒手不管"，最坏的可能甚至触犯了刑法，犯了玩忽职守罪。他们不参与孩子的学校生活和家庭生活，与孩子在情感上很疏离，或者完全不见人影。在提供衣、食、住方面，他们靠不住。他们很可能生活贫困，对孩子的疏忽可能由此所致，也可能是因抑郁和焦虑之类的精神健康问题所致。
- 权威型：有要求，有回应。　这类父母对孩子抱有很高的期望，他们对孩子高标准、严要求，并坚持目标的达成。同时他们也温情脉脉，积极回应孩子的情感需求。为了实现学习的目的，他们跟孩子讲道理，与他们平等沟通。他们给孩子充足的自由，让他们去探索，去尝试失败，并做出自己的选择。

直升机式养育倾向属于专断与放纵这两种类型之一，或者两者兼而有之。如果他们强烈控制孩子的学习、课外生活和家庭生活的方向，在

孩子内心植入失败的恐惧感，不考虑孩子的兴趣，那就显得专制；如果他们更重视取悦孩子、赞扬孩子，保护孩子不受失败或伤害之苦，捍卫他们，很少考虑培养孩子的能力、职业道德和性格，那就表现为纵容或放任。忽视型父母与直升机式父母刚好相反，他们对孩子的发展需求漠不关心。

第四种类型的父母，即权威型父母，听起来好像是专断型与放纵型的结合。确实如此，与专断型父母一样，权威型父母会执行规则，但与专断型父母不同的是，权威型父母会解释规则背后的原因，把孩子视为独立、理性的人，对孩子满怀情感温暖。权威型父母与放纵型父母也有共同特点，他们都会参与孩子的生活，回应孩子的需要，但不同于放纵型父母的是，孩子如果犯了错误，权威型父母会予以追究。权威型父母兼顾温暖与严格、平衡与自由，因此，调查记者阿曼达·里普利形容权威型父母处于专断型和放纵型父母之间的“甜蜜点”。[6]

里普利是《纽约时报》畅销书《世界上最聪明的孩子》的作者，这本书介绍了全世界的教育强国。在解释为什么美国学生的学习成绩不如十多个国家的同龄人时，里普利谈到了养育的作用。她认为专断风格的父母“在学术训练和实践方面走得太远”，而放纵风格的人则“娇惯孩子，让孩子无忧无虑，好像生活在月亮上一样”。她的结论是，权威型养育风格最好，兼具严厉和温暖，这样的家长能得到孩子的信任和尊重。她参考了另一位学者、西北大学的哲拉尼·曼达拉（Jelani Mandara）的研究。曼达拉研究了近5 000名美国青少年和他们的父母，发现权威型父母抚养的孩子学术成就较高、抑郁症状较少，也较少出现攻击、反抗问题和其他反社会行为。[7]

根据这些养育类型和相关证据，我们可以迅速判断自己是什么类型的父母，以及希望成为什么类型的父母。但事情并不是那么简单，很多人因为自己是孩子最好的朋友而感到由衷的快乐，还有许多人害怕，如果不强迫孩子学习，不强迫他们追求我们认为最好的东西，他们就会成为生活的失败者。蔡美儿自己就说：“所有体面的父母都想为孩子做最好的事情，只是关于如何做到这一点，中国人有完全不同的思路。”[8] 的确，我们都在努力做正确的事情。

因此，本书的第3部分将具体讨论如何养成权威型的养育风格。这可不容易，需要练习。我们有时会失误，有时会获得巨大的满足感和成就感，又会再次失误。但是，通过克服松懈，扩大对成功的定义，将关注点放在无条件地爱孩子和爱自己上，其实，我们是可以做到的。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

　　这要求我们放弃幻觉。别以为可以控制或制造孩子生活中的每件事，要放手让他们自己去做要解决问题的重要工作。只有让他们自己动手，他们才能发展能力和信心。

　　这需要教他们独立思考，而不是依靠别人告诉他们怎么回事，或者什么重要。这也要求我们自身足够成熟，能够制定孩子性格和能力的培养标准与期望，并贯彻执行。这也与我们自身的不完美和他们的不完美有关，我们和他们都不可能永远正确，一旦接受了这一点，日子将快乐得多。

　　我们获得了帮助年轻人发展的任务，这项任务既令人敬畏，又震撼人心。在他们进行艰苦而快乐的工作、学习那些能促进他们蓬勃发展并最终成长为成功成年人的技能和心态时，他们最需要的是我们的爱和支持。权威型养育方式的“甜蜜点”将帮助我们养育出真正能获得人生成功的孩子，这样，我们不仅会为他们感到骄傲，也会为我们自己感到骄傲。

13

让他们拥有更自由的时间

> 我们如此独立，享有如此多的自由。今天很难想象可以给孩子那样的自由，这是社会的巨大损失。希望我们的孩子能重获自由玩耍和邻里活动的快乐与经历，在我们这一代人中，这些都是理所当然的。那是我们能给予子女的最好礼物之一。
>
> ——希拉里·克林顿，2001年[1]

任务繁重、清单化管理的童年生活让孩子抽不出时间，他们没有机会真正自由地玩耍。相反，孩子的游戏时间都由父母计划和组织，安排在未来某些家长和孩子都有空的时候。父母会陪着孩子一起玩，还会推荐他们玩什么，同时警惕万一孩子们玩不到一起，或者有人出现行为不端的情况。孩子们日程紧张，游戏时间由父母安排似乎是必要的，因为如果不排到日程表上，他们可能连玩耍的时间都没有。可即便我们需要为孩子创造并保证他们的游戏时间，当孩子们玩耍的时候，我们还是需要走开。游戏是孩子们应该进行的第一项真正关涉成长的“工作”。

游戏很重要

美国历史学家霍华德·丘达柯夫（Howard Chudacoff）是一位游戏大师。在2007年出版的《玩耍的孩子》（*Children at Play*）[2]一书中，他考察了过去4个世纪美国儿童的游戏，详尽之极，今天孩子们玩的游戏与那时的相比相形见绌。他追溯了孩子们自发的自由游戏活动向正式的结构化监督活动转变的经过，得出了如下结论：“至少对青春期以前的孩子，我们需要更认真地思考一下，为什么游戏应该是他们的私人领域……也许我们真该考虑一下，要如何以及在什么时候，给孩子更多的时间，让他们独立探索环境、自己发明玩法、与其他孩子互动，单纯地享受童年岁月。”[3]

波士顿学院的教授彼得·格雷（Peter Gray）在丘达柯夫的思考基础

上更进一步，阐明了自由游戏对孩子的心理健康具有怎样至关重要的作用。[4] 格雷认为，为了心理的健康发展，孩子们必须参与由他们自己选择、自己主导的活动，并且是为了游戏而游戏，“而不是自觉追求实现与活动本身无关的目的”。如果你不确定什么才算游戏，请听格雷的一句俏皮话：**“**只要有大人在旁边指挥，那就不是游戏。**”**[5]

理查德·洛夫（Richard Louv）是非营利组织儿童与自然网络（Children & Nature Network）的主席，该组织致力于促进儿童及其家庭与自然的联系。在2005年出版的畅销书《林间最后的小孩》（*Last Child in the Woods*）中，洛夫详尽地介绍了户外游戏的好处，以及结构化环境和室内生活给孩子们带来的伤害。他写道，我们尽力珍惜时间、安排时间，结果却在无意间“扼杀了梦想的时间”。

甚至连联合国也在评估游戏的重要性。在《儿童权利公约》（*Convention on the Rights of the Child*）中提出，儿童有权利休息和玩耍。[6] 我们总以为联合国的任务是帮助远方那些生活极度匮乏和人权遭到侵犯的人们。的确，但千万不要对眼下这种剥夺孩子休息和玩耍权利的情况视而不见。这类事情不仅发生在眼前，而且还是在我们的意识和努力下，亲手所为。

一句话，游戏非常重要。

如何让你的孩子自由玩耍

孩子可以自由玩耍的时间和地点，显然涉及孩子的年龄、能力、特殊需要、家庭环境、邻里环境及可支配时间。先把这些限制条件纳入考虑范围，再来思考下面的专家观点。他们指出，强化游戏的自由程度对于孩子至关重要，这会影响他们的心理健康、个人发展，以及为进入成人世界做准备的程度。

1．珍视自由玩耍。

无论孩子是5岁还是15岁，父母都必须重视自由玩耍。游戏就像睡眠一样，如果不予重视，就会遭到侵犯，让位给看似更紧迫、更重要的事情。把游戏当作孩子发展的必需品，设法把自由玩耍时间安排进家庭日程。问问自己可以在哪些方面给孩子更多的自由。

2．了解孩子。

你最了解你的孩子，他适合多大的自由度？为他限定时间、地点与活动类型，限定程度要在你感觉舒服的范围内，一方面要考虑到你对安全的担忧，另一方面，作为家长，你需要通过自由玩耍培养孩子的独立性和能力。你需要在这两者之间求得平衡。

3．与其他家长达成协议。

- 你的孩子希望和其他孩子一起玩儿。 大多数孩子和成人都很繁忙，你的首要任务是确保孩子可以找到玩伴儿。所以，你必须和孩子朋友的父母共同安排好周末或放学后的时间，以便大家都不会有什么事，可以自由自在地玩耍。必须安排自由玩耍的时间，这话听起来好像有点儿自相矛盾，但在我们和孩子的生活不那么紧张之前，可能只好忙里偷闲挤点时间出来，确保孩子可以自由玩耍。
- 不要以为游戏只能预先安排，不妨试试率性而为。 让孩子给另一个孩子打电话，看看对方是否可以一起玩儿，这种事情在周末的可行性更大。如果别人约你家孩子出去玩，也要尽量予以灵活处理。

4．提供能激发想象力的材料和设备。

大多数现代玩具都直接取消了想象的需要。一篮子上千个乐高积木需要孩子自己拼装，可以拼装成任何东西，这就有助于想象力的发展，而那些提供了构造目标、给予指导步骤的乐高组件就没有这个功能，除非孩子自己调皮捣蛋，忽略指导。可以为孩子提供各种材料，积木、塑料杯、织物、锅碗瓢盆、玩具、盒子、运动器材、乐高积木、林肯圆木、万能工匠玩具、艺术和工艺材料……但要让孩子自行决定如何使用这些东西。有个笑话说，孩子们喜欢厂家的盒子，而不是里面的玩具。这是有道理的，因为盒子可以变成船、雪橇、房子、床、堡垒、洞、舞台、山，而玩具呢？制造商给什么就是什么。

5．让孩子决定玩儿什么、怎么玩儿。

正如前面所说，准备好各种各样的材料，让他们有东西可玩儿，但关键是，要让孩子自己玩儿。最多告诉孩子哪些东西可以玩儿，但不要规定，也不要提供玩法。让孩子自己动脑筋，让他们做想做的事，即使你觉得傻不拉几、徒劳无益，抑或无关紧要。哪怕让孩子感到无聊呢！找到摆脱无聊的方法也是好的，那可以培养他们在人生道路上解决问题所需要的能力。

6. 努力在你和孩子之间制造空间。

当孩子在家里、院子里或其他地方玩耍时，如果你觉得有必要观察，试着比平时保持更远的距离，并且，随着孩子年龄的增长和你放心程度的提高，请不断扩大观察的距离。请记住，有关陌生人绑架儿童的统计数字被媒体的渲染夸大了，实际上是微不足道的。陪孩子去公园时，你可以找个凳子坐下来，拿一本书分散注意力；当孩子之间为分东西、排次序发生争吵时，请抑制干预的冲动，孩子需要自己解决这些问题；当他们做事的时候，也请抑制事事交代的冲动，等他们来找你报告；当孩子报告情况时，你可以提一些很好的问题，以显示你的兴趣，同时也加深他们对所经历的事情和所学知识的理解。关于如何提问，在教孩子思考的章节中会专门谈及。

7. 可以皱眉蹙额，但不要马上跳起来帮忙。

孩子可能会受伤，这没什么。做好准备，给他一个拥抱或一片创可贴，让他们相信自己没事，而不要试图防止他们心烦、擦伤或扭伤，孩子在自由玩耍时，这些情况在所难免。

8. 创造自由的户外游戏文化。

- ◆ 结识更多的邻居。　变化的不只是我们这些做父母的人，我们的社区也变了，大家不像是邻居，而只是生活在同一个地方的陌生人。你和左邻右舍熟络到可以找他们要一块黄油、一勺白糖的程度了吗？这是从前好邻居的经典定义。如果你还不认识某些邻居，那么，把自己和孩子介绍给他们吧，比如可以举办聚会。一旦认识并信任了你的邻居，就可以让他们知道孩子会经常在外面玩儿，如果他们有什么顾虑，让他们知道如何联系你。
- ◆ 指定安全的户外空间。　与邻居、朋友和当地官员一起，把临近的区域变得更好玩儿、更安全，让孩子们可以跑步、探索和创造。可以是街道的特定区域，或者是整条街道，一些相邻的后院、前院，一个公园，一块空地，学校的院子，或者是面积占几个街区的广场，具体条件要取决于你所在社区的情况、你的心理舒适范围，以及孩子的年龄与独立的程度。一些城市当局同意在指定时间正式关闭街道交通，好让孩子们自由玩耍。
- ◆ 指定值守父母。　确定孩子户外玩耍的地点、时间后，落

实由哪些家长值守，不是盘旋不去、指导游戏，也不是干预他们排次序或感情受伤等问题，而是提供一些监督，给他们吃零食、带他们上厕所，让孩子们，尤其是那些小孩子知道，如果需要，大人就在旁边。

- 给孩子一部手机。　孩子出门在外，不在你视线范围之内，如果带着手机，你会感觉更安心。确保他们记住了家里的地址和电话号码，不要在需要相关信息时，只能依赖智能手机查找。
- 执行电子产品使用限制。　没错，手机是一个很方便的工具，便于保持联系，到了吃饭的时候，或者需要进行日程上的下一项活动时，便于你通知他们，但在阳光明媚的日子里，一群孩子坐在草地上，一个个都盯着自己的手机，却是很令人悲哀的情景。你是家长，请制定规则，并与孩子朋友的家长一起执行。

9．获得灵感。

- 参观特意为孩子们建设的场所，让孩子有机会去探索、创造并东敲西打。　就像加州伯克利的儿童游乐园、纽约伊萨卡岛上的儿童乐园等，读读汉娜·罗辛2014年的文章《被过度保护的孩子》，[7]　了解一下英国那个叫“土地”的地方，想想如何创造一个那样的场所，想想如何在你家所在的社区给孩子提供如此嬉戏的方式。
- 送孩子参加专注于自由玩耍的夏令营。　吉佛·图利（Gever Tulley）在加州半月湾的东敲西打探索训练营（Tinkering School）就是这样一个地方。
- 考虑重视非结构化学习和娱乐的学校，如全美各地都有的蒙台梭利学校。

10．鼓励社区变革。

在社区积极倡导自由活动，跟读书俱乐部、家长会或社区中心谈谈这件事，也跟当地民选官员和执法机构谈谈。看你所在的社区能够采取什么措施，为孩子们提供一个安全、受欢迎的环境，让他们可以玩耍、拥有更多独立性，看看为解放被计划束缚的孩子，社区能采取哪些措施？你能帮什么忙？

11．游戏模范。

成年人也应该玩耍。你和朋友在前院或后院的草坪喝着饮料闲坐说笑，这些情况孩子会看在眼里。这是你给孩子的一个示范，好让他明白，快乐的生活包括放松和与朋友闲聊。成人游戏还包括各种爱好和“为自己做”的事，以及“只是为了好玩儿”的事。让孩子看到你在车库敲敲打打、修修补补，练习下吉他，挽一束毛线，玩一千片的拼图游戏，或者别的任何游戏，只要是你自己的生活乐趣就好。如果你在想：“有什么好玩的？”那么请注意下，并采取措施。

创造一个游戏社区

迈克·兰扎（Mike Lanza）在加州门洛帕克他家所在的那片区域恢复了游戏。兰扎是硅谷一位成功的企业家，他和妻子决定让他们的3个儿子在家里、院子里及社区街道和家的周围自由玩耍。他们的朋友格雷戈里·加文（Gregory Gavin）执掌奥波利斯河流公司（Riveropolis），该公司创造的家具和雕塑给学校、博物馆和公共场所“带来了流水的魔力”，他们买了加文的一条河，安放在前院。靠近街道那边的河岸摆放着几张舒适的长椅和一张大木桌，靠近车道处放有大量粉笔，后院游戏房的屋顶是斜面的，下面挂着一张蹦床，那是去游戏房屋顶的最佳途径。兰扎著有《游戏社区》（*Playborhood*）一书，书中记录了他的努力经过及主要的哲学思想。[8]

有一天，我和兰扎坐在他家前院，深入了解了他的方法，以及他几个儿子的日常生活。[9] 说话间，他4岁的儿子蹬着三轮车从车道冲向街道，街上垃圾车的嘎吱声引起了我的警觉。兰扎注意到了我的反应，“别担心，”他说，“我的孩子知道注意，不会挡道。”

什么？

我还了解到，他家距他读二年级儿子的学校不到两公里，小家伙不仅每天独自骑自行车上学，还骑车到市区和父亲一起理发。如果兰扎去理发店的时间晚了，孩子就坐在椅子上，自顾自地和理发师谈天说地。理完发后，孩子把自行车送到自行车铺，让人帮他调刹车，这个孩子才8岁。我挺喜欢兰扎，但他的一些邻居却觉得他疯了。对此，你不会感到吃惊吧？

兰扎认为社区是孩子们形成个人主动权的独特场所。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

“我们需要帮助孩子认识自己在这个世界的身份，学会自己做事情。他们也需要大人的培养。社区是家庭之外的特殊区域，但又不是太远。如果离家太远，你就不知道他们在哪儿，也不认识跟他们打交道的人，但社区可以供他们尝试不同的事物，做不同的事情，扮演不同的角色。”

兰扎夫妻经常邀请邻家孩子与自家孩子一起自由嬉戏。他给我看了一张孩子们在街上晃荡的照片，孩子们脸上有污迹，衣服脏兮兮的，活像一群海盗。他回忆说：“我童年时代真实的形成性经历就是和邻居小朋友一起探索、学习、玩耍，每天都充满了各种体验。要完这样要那样，拥有充分的自由。”[10] 兰扎设计的游戏社区给自家的3个孩子和邻家孩子以类似的童年体验。他说：**“**孩子要通过做事进行学习，而不是躲在茧里等待大脑发育。**”**

告别兰扎以后，我心想，他的孩子们无疑享有得天独厚的条件，非常幸运。如同汉娜·罗辛在英国那个复古游乐场看到的情况一样，这里的游戏社区是孩子们渴望的另类玩法，因为那种地方实在太少了。

请学校释放孩子

玩耍就是释放自己的思想，享受自由探索的过程。孩子入学后，不应该把游戏的原则和益处抛到九霄云外。有些学校接受这种学习方式。

以蒙台梭利教育为例。100多年来，从幼儿园到十二年级，蒙氏学校一律采取非结构化的积极学习方法，学生要指导自己的学习，特别是要自行思考下一步要做什么。对学生的评估依靠训练有素的教师，而不是标准化考试。蒙氏学校帮助学生“展开”，而不是“塑造”他们。

蒙氏学校毕业生以创造力和自由思考闻名，他们在各个行业都极其成功，比如亚马逊网站创始人杰夫·贝佐斯（Jeff Bezos），儿科医生、儿童精神病学家、哈佛大学教授贝里·布雷泽尔顿（T. Berry Brazelton），诺贝尔文学奖获奖作家马尔克斯，以及视频游戏先驱、

《模拟人生》《模拟城市》《超级马里奥兄弟》等游戏的出品人威尔·莱特（Will Wright）。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

威尔·莱特在接受《华尔街日报》的采访时说："蒙台梭利教会了我发现的乐趣。它证明你可以通过玩积木对相当复杂的理论产生兴趣，比如勾股定理。你完全可以按自己的意愿学习，而不是让老师给你讲解。"[11]

尽管证据表明蒙台梭利的非结构化学习方法是人生成功的跳板，但它还没有成为美国的主流教育模式。然而，它还处于上升态势，不仅在中产阶层和白人社区如此，越来越多的私立和公立学校也在采取它的教育模式，包括来自低收入家庭的学生在内的不同学生群体也在接受它的教育，如加州奥克兰市的蒙台梭利特许学校（Urban Montessori Charter School）。[12]

2014年3月，据美国有线电视新闻网（CNN）报道称，蒙台梭利教育在中国的发展也在上升之中，中国教育部担心学生长于排排坐地记忆知识，而不善于跳出思维框架、获得灵感。[13] 在此之前的2013年，《华盛顿邮报》就曾有报道，称中国教育部号召减少学生在校时间、削减家庭作业量、减少把考试成绩作为学校工作评价标准的手段。俄勒冈大学的赵勇教授是国际知名学者、作家、演讲者，他的研究重点是教育全球化和技术对教育的影响。他认为："过分强调测试和功课有害于创造性、创新能力及学生的心理和身体健康。对此，中国人深有体会。"[14]

帮助他们体验"心流"

创造游戏社区的迈克·兰扎说，他希望孩子体验到"心流"。心流指当我们对某事感兴趣，或长于某事，所做之事稍微超出我们当前的能力范围，稍具挑战性时，我们的感觉和状态。这是积极心理学领域的一个概念，其发现者、创造者是米哈里·希斯赞特米哈伊（Mihaly

Csikszentmihalyi）。[15] 我从斯坦福大学设计学院的教授们那里听说了希斯赞特米哈伊，当时他们在训练我教一门思维设计课，课程大纲上列着希斯赞特米哈伊的著作[(7)]。

处于“心流”状态时，我们面临的挑战略微超出自己的能力水平，坚持下去，就会忘掉时间，不会感到饥饿、疲倦，感觉正在做的事情可以不断地进行下去。当我们感觉到内在的动力，正在做着的事情本身就是对我们的奖励。在运动领域，类似心流的说法是“如入无人之境”，在音乐界，这种感觉被称为“惬意”。

过去那种发自本性的自由游戏本来提供了可以体验心流的环境，但孩子们过着高度结构化的生活，课业、课外活动或体育运动都是清单的组成部分，是必须完成的事，目的是实现其他目标，如非常具体的大学录取目标，或得到家长赞许之类非常主观的目标，有时甚至是难以捉摸的目标，在这种情况下，他们体验心流的机会微乎其微。

2011—2012年，我有机会给斯坦福大学的本科生讲解心流，很多人都说已经多年没有体会过这种感觉了，这让我感到震惊。很多人一直追溯到童年早期才找到一个心流的事例，但有些人在大学也有体验，比如在生物实验、英语论文、工程问题等学术追求上，或是骑自行车长途旅行等课外活动中，都曾带给他们那种状态。处于心流状态意味着我们热爱正在做着的事情。回顾一下自己的经历，如果发现当时处于心流状态，那我们就从自己身上得到了一个重大的线索，说明我们在做的事情对我们很重要，这会带来有意义的工作和爱好。

现在我设定了一个目标，每晚回顾一天，看看什么时候有心流体验。根据定义，身处心流状态时，你不会真正注意到它，因为注意行为会使你脱离心流状态。我在生活中尽量争取更多的心流，更重要的是，我希望看到我的孩子们体验心流，而自由游戏时间是心流最有可能发生的情境。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

乔治·卢卡斯教育基金会（George Lucas Educational Foundation）在网站上发布了对希斯赞特米哈伊的采访，谈到了让孩子们体验心

流，及父母增加孩子心流体验的可能性。希斯赞特米哈伊说，有心流体验的孩子，父母都对他们有很高的期待，并为他们提供机会。“例如，这些孩子往往在家里有一个他们觉得私密的地方，在这里，他们可以独处。一开始我们会想：‘哦，富家子弟才有那样的地方。’不是的，富家孩子并不比普通人家的孩子拥有更多隐私。不需要很大的地方，只要是那么一个地方就行，让你觉得：‘好了，在这里我可以为所欲为。’也许是地下室，或者是地下室的一个角落，任何地方都行。在孩子卧室里放电视机是最糟糕的事，因为那样一来，他们就会偷懒，一感到无聊了就打开电视……”[16]

延续一生的好处

游戏不仅对孩子的成长有好处，有助于他们作为学生和思考者的发展，而且还能直接帮他们建立职场所珍视的能力。佛蒙特州的临床发展心理学家南希·科顿（Nancy Cotton）在《儿童精神病学和人类发展》（*Child Psychiatry and Human Development*）杂志发表的文章中，巧妙地提出了游戏能以4种方式培养成人工作所需要的能力。

- 游戏让孩子有机会学习、发展和完善新技能，培养能力。
- 日常生活中，遇到令人不知所措的情况时，游戏是孩子学会应对焦虑的自然模式，可以帮助他形成应对环境的能力。
- 游戏有助于自我在无意识和有意识的现实之间形成调节能力，增强自我的力量。
- 游戏会重复或确认一个可喜的经验，点燃孩子投入生活的热情。[17]

还记得吗？第3章中，美丽美国的特雷西-伊丽莎白·克莱谈到，他们的有些成员可以成功地从A到B到C再到D，可一旦让他们自己去D时，他们就怂了。这些技能都是可以从自由玩耍和游戏中获得的。

斯图尔特·布朗（Stuart Brown）博士是美国国家玩耍研究院（The National Institute for Play）的创始人，该机构认为，游戏在所有人的生活中都发挥着重要作用。在2008年的TED演讲中，布朗解释说，美国国家航空航天局（NASA）、喷气推进实验室（Jet Propulsion Laboratory）

和波音公司之类的机构在雇用能够解决问题的研究者时，除非知道这个人早年动手做过东西，否则，哪怕是顶尖工程学校的优秀毕业生，也没戏。敲打、修补、制作东西、修理东西，对做这些事情抱有充分的好奇心，并得到关键的知识，这些都被航空航天及其他行业视为解决问题的必要前提。[18]

汉娜·罗辛在2014年的文章中介绍，英国儿童游乐场给了孩子们诱人的自由度，给孩子们提供了各种各样的材料，让他们制作东西和玩耍。这篇文章触动了整个美国的神经。美国公共电视台《新闻一小时》的主持人朱迪·伍德拉夫（Judy Woodruff）采访了罗辛，请她谈谈游乐场的情况，以及作为家长，在参观后有什么收获。罗辛告诉伍德拉夫："在情感上，我们喜欢在坏事情发生之际进行干预，这是当前'好家长'的含义。我从观察游乐场时感到，'好家长'的意思变了。好家长既要保护孩子的安全，同时也要给孩子创造独立思考、冒险和培养性格的机会。这种做法并不表示我对他们不负责任，或者忽视他们，我做的是对他们的未来正确的事。"[19]

14

传授他们基本生活技能

旗帜插上山顶的那一刻，登山队员内心洋溢着自豪感，因为他们历经千辛万苦才到达那里。如果换作搭乘直升机，那感觉就不一样了。在促进成功方面，父母自相矛盾，他们在保证孩子无法靠自己做到这一点。[1]

——小戴维·麦卡洛（David McCullough Jr.）韦尔斯利高中教师，《你并不特别》（*You Are Not Special* ）作者

不同于弱势的同龄人，中产阶级家庭的孩子往往不用染手日常生活琐事，这些事有家长或其他照顾者代劳。我们不让孩子自己起床、负责保管财物和做饭之类的琐事，除了为了表达爱，为了让生活轻松、安逸，恐怕也是为了保证把事情做好，有时甚至是为了让自己的人生更有意义。另外，也是因为孩子还要面对堆积如山的作业和许多课外活动，没时间做这些日常生活中的“小事”。并不是说弱势家庭的父母不那么爱孩子，只是为了让家人有口饭吃，有个立锥之地，他们忙得连轴转，可能要同时打几份工，而且工作时间很不固定。想为孩子做这么多事，全靠拥有富裕的金钱和时间。

我们凡事为孩子代劳，初衷无比美好。但若谈到人生成功，准时到场、看管好自己的背包、会做饭之类的事情，重要程度并不亚于作业、钢琴课和竞技体育。无论孩子的简历看起来多么光鲜亮丽，如果没有全职门房、私人助理和仆从，或者父母不在身边，他们的生活就不能正常进行，那这个年轻成人就没有做好人生成功的准备。你是宁愿永远为他们服务呢，还是愿意相信他们在离开家以后，或者等将来你不在人世后，仍然可以照顾好自己？

生活技能很重要

一个人如果被别人手把手地牵着过日子，什么事情都有人帮忙料

理，那他就没有机会培养起控制感（mastery），控制感是自我效能理论的核心。

如果别人帮你做事，结果就不在你的掌控之中，这种情况也会导致心理学家克里斯托弗·彼得森（Christopher Peterson）和马丁·塞利格曼（Martin Seligman）[(8)] 所谓的"习得性无助"（learned helplessness）。习得性无助形容人在感到无法控制局面时，陷入被动状态的情形。他们最初以为，只有在坏事不可控时，才会导致人的习得性无助。后来，塞利格曼撰文指出，当一件好事不可控制时，人的习得性无助感也会产生，比如，不管孩子做什么，家长都会给予奖励。[2] 塞利格曼认为，体验"主动性"对人类至关重要，它意味着"知道自己的行为有意义，知道重要的结果在自己的掌控之中"。小孩子如果感觉到行为和结果的错位，就会"被动、抑郁、身体健康状况不佳"。

拜特·舒瓦戒毒中心服务大洛杉矶地区已经几十年了。过去，他们的顾客都是三四十岁的人，近年来，年轻客户急剧增加，其中很多人都陷于习得性无助和自我效能缺失的状态之中。鉴于这种人口统计学上的变化，拜特·舒瓦在大洛杉矶地区的学校、社区中心及其他国家实施了预防宣传活动。他们以父母为目标受众，集中传达了这样的信息：为孩子包办一切看似慈爱，却可能导致他们走上酗酒或吸毒的道路。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

雷切尔就是这样一个孩子。2014年春天，我和她进行了一次交谈，当时她23岁，已经保持头脑清醒有3年时间了，这主要得益于拜特·舒瓦的支持。我请她按时间顺序，详细讲讲导致她酗酒和吸毒行为的经历。[3]

雷切尔来自洛杉矶一个富裕而保守的家庭，父母对她和3个弟弟妹妹的学习成绩向来抱有很高的期望。对雷切尔来说，满足父母的期望并不难，她很有上进心，学习勤奋，整个初中和高中时期，门门功课都是A，但她开始体验到弥漫的"无意义感"，进而借着暴饮暴食、毒品和酒精混天度日。

"成长过程中，很多事情都是别人为我做的，即使像洗衣服、铺

床叠被这样简单的事情，我也从来没有动过手。我从来没为自己做过什么事。”雷切尔便通过控制自己的饮食来获得些许安慰，最初出现饮食无度的状况时，她才10岁，可她的父母很多年都没有意识到这个问题。

雷切尔上高中后，生活上里里外外的事仍然由父母一手包办，如果她和朋友发生了冲突，或者在学校出了什么状况，父母就会把事情接过去处理。“总有‘解决办法’，但不是我自己解决的，我并没有参与其中，而只是在混日子，这很可怕。”14岁时，雷切尔开始使用可卡因，还喝酒和吸食其他毒品。“我能做的最好的事情就是喝酒和吸毒，它们让我摆脱了那种生活毫无意义的感觉。”高中三年级开学后，她的母亲全面管控了她的生活，尤其是她的大学申请过程，“她像个秘书。”雷切尔说。

大学录取通知书陆续寄来，雷切尔得到了几个令人兴奋的选项，她决定去南方一所声望很高的私立大学。在那里，她选修了严谨的医学预科课程，所有功课都是A，但她也开始为那些年的过度养育承担全部的后果，结果可以说是毁灭性的。

“上大学的时候，我什么生活能力都没有。我拥有令人难以置信的学习能力，但其他方面一无所长。没别的能力，我在那儿一个人都不认识，却不得不独自生活，可我根本不会照顾自己。”雷切尔不知道如何处理日常生活，每天借酒消愁安抚心中的困惑，她还迷上了阿得拉。19岁那年，还在读大二的雷切尔自杀未遂，父母把她带离学校，送到拜特·舒瓦接受戒毒治疗。

雷切尔的事例比较极端，但也说明了为什么富家孩子的状况越来越令人担忧。在2013年发表在《今日心理学》（*Psychology Today* ）上的《富家孩子的问题》（*The Problem with Rich Kids* ）一文中，研究员苏尼亚·卢塔尔（Suniya Luthar）分享了她对雷切尔这类孩子的研究。这些孩子虽然出生在教育背景良好的高收入双亲家庭，但滥用毒品和酒精的比例比处于社会经济背景另一端的同龄人要高得多。这让卢塔尔很是吃惊，与她的预期恰好相反，“在不同地域的公立和私立学校里，中产阶级家庭的青少年发生严重心理紊乱的比例高得吓人。”[4]

如何传授他们基本生活技能

有关如何获得生活技能的资讯非常欠缺，原因也许是有史以来，在正常的童年发展过程中，一般其他方面能够健康发展的孩子都可以自然形成这些能力，而我们只是最近才认识到，许多孩子缺乏这些生活能力，必须特地教导。

然而，研究者、治疗师、为有特殊需要的孩子提供帮助的倡导者，以及有特殊需要的孩子的父母，都把培训生活技能视为理所当然的事。为了让孩子有朝一日可以在主流社会独立生存，他们帮助孩子获得这些技能，而具有讽刺意味的是，那些有特殊需要的孩子通过良好干预，学到了生活技能，并通过失败和再次尝试，形成了勇气，相反，今天大多数“正常发育”的孩子反倒缺乏这些能力了。

我的朋友斯泰茜·阿什伦德（Stacey Ashlund）就属于家有特殊需要的孩子这个父母群体。她有两个孩子，其中一个男孩的听力和视力都有缺损。在儿子的成长和发育过程中，阿什伦德和丈夫设法为他寻求最好的治疗资源。他们了解到，20世纪60年代，华盛顿大学几位教授发明了应用行为分析法（Applied Behavior Analysis），这种方法的理论基础来自行为心理学家斯金纳，20世纪80年代开始应用于自闭症人群。应用行为分析法通过奖励希望孩子做到的行为来改变患儿行为。

他们还了解了人际关系发展干预疗法（Relationship Development Intervention），这种方法由国际知名研究者史提芬·葛斯丁（Steven Gutstein）博士发明，用于治疗有人际交往和适应能力发展障碍的儿童。人际关系发展干预疗法着重于在照顾者和儿童之间逐步形成关系，带来成长，特别强调失败等同于学习，强调过程，而不是最终的结果。在应用行为分析法、人际关系发展干预疗法及其他方法的影响下，阿什伦德整合了下列策略，用来培养她家孩子的能力。

- 第一步，我们为你做这件事。
- 第二步，我们和你一起做。
- 第三步，我们看着你做。
- 第四步，你独立完成。

这套哲学和策略干净利落地概括了子女养育的内在目的，同时也总结了所有孩子走向独立的现实路径，也与心理学家玛德琳·莱文的警示异曲同工：不要为孩子做他已经会做，或者几乎会做的事 。过度养育意味着，我们没有及时从第一步推进到第二步，也可能迟迟不从第二步进入第三步，结果根本就到不了第四步，但是必须到达第四步，因为现

实世界要求孩子能够执行第四步。

阿什伦德儿子的进步超乎医生和教育者当初的预料，可能是因为他非常聪明，加上有极好的资源和父母的全心投入，包括他们采用应用行为分析法和人际关系发展干预疗法的方式，因此产生了不同的结果。她很清楚，这种教给孩子生活技能的方法可以用在任何孩子身上，无论他们的需求如何，能力怎样。她的第二个孩子发育正常，没有特殊需求，然而他们夫妻一视同仁，用同样智慧的方法养育了他。

孩子必须掌握的生活技能清单

家住洛杉矶的雷切尔终因吸毒进了拜特·舒瓦戒毒中心，她说因为父母包办一切，让她感到无助。到底有哪些事情，是她的父母为她做了，而不是要求她自己做的？前一部分谈到了如何教孩子学会生活技能的问题，其实，生活技能到底是什么，我们并不了解。

2012年，家庭教育网（Family Education Network）副主编林赛·赫顿（Lindsay Hutton）根据年龄类别，概述了各种生活技能。家庭教育网隶属于教育出版集团培生，于1996年创办，号称是最古老的育儿网站。赫顿的文章给出了以下建议。记住，要成为权威型父母，你得交代清楚规则和期望，这些是孩子应该为自己做的事情，这些要求非常适于作为起点。[5]

1．2～3岁：简单易做的家务和基本的穿衣清洁。

这个年龄的孩子可以开始学习基本的生活技能。3岁时，孩子应该能做到以下这些。

- 帮忙把玩具收起来。
- 在你的帮助下自己穿衣服。
- 把脱下来的衣服放进脏衣篓里。
- 饭后把自己的盘子刷干净。
- 帮忙摆桌子。
- 在大人的帮助下刷牙、洗脸。

2．4～5岁：重要的名字和数字。

对于这个年龄的孩子，安全技能处于重要位置。他应该能知道并做到以下这些。

- ◆ 知道自己的全名、家庭住址和电话号码。
- ◆ 知道如何拨打紧急电话。
- ◆ 完成简单的清洁工作，如给手够得到的地方除尘，饭后收拾桌子。
- ◆ 给宠物喂食。
- ◆ 认识货币面额，基本了解如何使用金钱。
- ◆ 独自刷牙、梳头、洗脸、帮忙做一些基本的洗衣杂务，如收纳自己的衣服、把自己的脏衣服放进洗衣机。
- ◆ 挑选自己要穿的衣服。

3．6～7岁：基本烹饪技术。

这个年龄的孩子可以开始帮忙做饭，可以学习做下面这些事。

- ◆ 用钝刀混合、搅拌和切割。
- ◆ 做便餐，如三明治。
- ◆ 帮忙把食品收起来。
- ◆ 洗盘子。
- ◆ 安全使用基本家用清洁剂。
- ◆ 如厕后的清理。
- ◆ 独自整理床铺。
- ◆ 独自洗澡。

4．8～9岁：为个人物品感到自豪。

到了这个年龄，孩子应该为他的私人物品感到自豪，并能管理好个人物品，包括能够做到以下这些。

- ◆ 叠衣服。
- ◆ 学习简单的缝补。
- ◆ 料理自己的户外玩具，如自行车、旱冰鞋等。
- ◆ 注意个人卫生，不需要别人提醒。
- ◆ 正确使用扫帚和簸箕。
- ◆ 阅读菜谱，准备一顿简单的饭菜。
- ◆ 帮助罗列杂货清单。
- ◆ 数钱和找零。
- ◆ 书面记录电话留言。
- ◆ 帮助做些简单的园艺活儿，比如浇花、除草。
- ◆ 处理垃圾。

5．10～13岁：开始独立。

10岁的孩子可以开始独立执行许多任务。他应该知道如何做下面这些事。

- ◆ 一个人在家。
- ◆ 自己去商店购物。
- ◆ 给自己的床换床单。
- ◆ 使用洗衣机和烘干机。
- ◆ 安排和准备一顿有几道菜的餐饭。
- ◆ 用烤箱烤制、烘焙食物。
- ◆ 熨烫自己的衣服。
- ◆ 学会使用基本的手工工具。
- ◆ 修剪草坪。
- ◆ 照顾年幼的弟弟妹妹。

6．14～18岁：学习更高级的技能。

到了14岁，孩子应该已经很好地掌握了前面的所有技能。最重要的是，他也应该可以做下面这些事。

- ◆ 完成更复杂的清洁和维护工作，如清理吸尘器、清洁炉灶、疏通排水管。
- ◆ 给汽车加油、给轮胎充气、换轮胎。
- ◆ 阅读、理解药品标签和剂量。
- ◆ 参加求职面试，找到一份工作。
- ◆ 备餐、做饭。

7．年轻成人：准备独自生活。

孩子离家上大学或搬出父母家时，需要知道如何养活自己。在他自己出去闯荡之前，还有一些技巧应该知道，包括以下这些。

- ◆ 预约医生，以及预先安排其他与健康相关的重要事项。
- ◆ 对财务有基本的了解，能够管理自己的银行账户，保持收支平衡，会使用信用卡。
- ◆ 理解常用的合同，如租房或汽车租赁。
- ◆ 安排换机油，有基本的汽车保养知识。

读到这份清单时，你的眉头可能已经皱紧了，我就是这样。对照清单，回顾过去养育索耶和埃弗里的岁月，我发现我们夫妻为孩子做了太

多太多的事情，而没有让他们享受自己做事的乐趣。我承认，这些事情我们自己做起来往往更容易，而且我们也乐意帮他们做。

当我意识到自己的失误时，孩子已经十多岁了，他们缺少生活技能，但分析推理能力倒是挺强的。“为什么现在要我做？”他们问道，“如果这很重要，那我们为什么一直没做？”他们习惯了我们的放纵倾向。我好想借用专断型家长的那句口头禅：“因为这是我的要求。”但终于硬生生地忍住了，竭力给了一个更审慎、权威的回答：“因为你需要知道如何做这些事情，我们早就该教你做了。”我承担了责任，他们也同样需要承担责任，我准备模仿阿什伦德的方法。我知道，在有些事情上，我还陷于第一步和第二步，即为他们做、和他们一起做，我需要赶快推进到第四步。

跨越第三步：接下来我们看着你做

如果说阿什伦德的前两个步骤，即首先帮你做，然后跟你一起做，很容易实施的话，那么，第三步，即接下来我们看着你做，则不仅需要对孩子有足够的信心，也需要对孩子完成任务的环境有足够的信心，尤其当环境不在我们控制范围的情况下。

2010年9月，索耶要上初中了，他要在上课前一天到校注册。如果现场只有索耶他们年级的200个孩子，注册可能会很简单，可爸爸妈妈们也来了，还有一大堆的弟弟妹妹，现场得有数百人。是的，当时得有超出必要人数两三倍的人站在勉强挪动的队列里。刚升上初中的六年级学生们自己倒是乐得和朋友东游西荡，等着像我这样的家长帮他们注册。是的，我是排队等候帮孩子做事的家长之一，而这件事，孩子是可以自己做的。

这是困在第二步“和他们一起做”的一个明显事例，但我有充分的理由认为索耶有能力做得更多。于是，在长长的队列走到一半时，我把索耶叫了过来，让他把表格从头到尾读了一遍，做了简要的交代，告诉他表格交给队列前方桌子后面那个人以后的情况。当快排到我们时，我已经准备执行第三步了，我没有腻在旁边等工作人员提问和指示，而是告诉索耶，由他上交表格并回答工作人员的问题，我则退到了后面。交完表格后，还有其他一些步骤，还要排队为学生证拍照。我让他自己弄清楚其他步骤，一切都很顺利。

回家后，我责怪自己不该整个过程都陪着他，其实我根本就不该去。如果我不能走开，让他自己注册登记上六年级，那等他上七年级的时候我是不是也要去呢？八年级呢？我要陪他去高中吗？大学呢？如果六年级时的风险这么高，需要我在场，那他未来人生的风险会更高，我岂不是要准备一辈子扮演这个角色？

亚当·明德尔（Adam Mindel）是拜特·舒瓦中心执行管理团队的一员，领导着被他亲切称为“无国界妈妈”的家长项目，这是一个支持吸毒者父母的团体。这些吸毒者的父母往往太过投入对成年子女生活的管理。“他们无法忍受看到孩子挣扎，或者有畏惧情绪。他们以各种方式抓住控制权，不允许子女自己想办法。我们这儿有的‘孩子’都二十四五岁了，可他们的父母还在长期管理他们的生活。父母好像还把他们搂在怀里一样，我想教他们把孩子放下。”

我们往往会从自己的第二个孩子开始施行自我救赎，可以更释然地把孩子放下来，更快地进步到第二、第三、第四步，我对埃弗里就是这样。她六年级注册的前夜，我们在家里讨论了整个过程，她觉得自己可以应付，于是就一个人去了，她和我都感觉很好。

在索耶上七年级之前的那个夏天，我获得了第二个机会，得以在涉及他的事情上恰当行事。当时，他要去加拿大西部参加“人与人”（People to People）为期12天的暑期项目，该组织把美国孩子送往其他国家，以建立文化意识和理解能力。收到宣传册时，我觉得索耶可以借此机会培养一些生活能力，还可以在加拿大学到很多很酷的东西。经过6个月的期盼、准备及15个小时的培训，索耶和我们都做好了准备，他爸爸教他如何收拾行李、保管钱物，我则尽量让他长胖些，因为我担心这个挑嘴的儿子去了那边没什么东西可吃，结果证明我错了。在旧金山国际机场集合的时间是凌晨4：30，我们像其他家长一样站在那儿，与自家12岁的孩子保持着得体的距离，对宝贝疙瘩要去异国两周，装作一点儿都不担心的样子。

当温哥华航班票务柜台开始办票时，一眼就能看出两种不同类型的父母。A类父母为孩子办理登机手续，孩子则站在旁边，听没听着就不知道了；B类父母则闪在一边，让孩子自己去检票。我们属于B类。我们的想法很简单，如果办理登机手续对他来说很困难，那就让他在本国机场经历好了，毕竟我们还在一边，这样，等到了温哥华换机时，他就对自己的能力有些信心了。换句话说，看看他在不得不执行第四步之前，能否执行好第三步。

A类的许多家长挤在孩子身边，陪孩子走到安检口，直到交通安全管理局的执法者以严厉的眼神阻止他们继续前行。我对儿子则采取了自由放任路线，他离开我们视线的那一刻，我一方面害怕他出门在外，在飞机上或安检口出什么状况，另一方面，看着他从我们身边离去，我心里洋溢着自豪感，甚至有些佩服他。12天后，索耶回家了，带回了更多的志得意满及98%的行李。对我们母子双方，这都代表了一次使命的完成。

到达第四步：最后他们独立完成

洛里和埃里克是我家邻居，他们的4个孩子年龄介于10～16岁，其中最大的孩子扎卡里是索耶的朋友。他们远比我和我丈夫善于教孩子生活技能。几年前的一天，扎卡里来我家串门儿，当时我正在给孩子们做午饭。他告诉我们，上学日的早晨，他和3个弟弟妹妹会自己做早餐，还自己打包午餐带到学校。

我手里的咖啡杯差点儿掉到地上，心想：肯定不会让他当时只有5岁的小妹妹自己管自己吧？结果我错了。后来，扎卡里的妈妈洛里告诉我，孩子从4岁起就要自己做早餐，好让她和丈夫腾出手来做自己的事，比如洗澡和准备上班。我简直无法想象这个情景，4岁的孩子怎么够得到东西？等扎卡里下一次来我家时，我请他把情况再说一遍，让我弄清楚他们是怎么做到的。这时，我家孩子眼神躲闪，不肯跟我对视，嘴里嘟囔着：“完全搞不懂。”扎卡里实事求是地回答了我的问题：“麦片在柜子底层，盘子、杯子也是，牛奶在冰箱靠下面的一格。我小时候，他们教我弄，我弟弟妹妹看我做，然后就学会了。”

并不是什么火箭科学，而且扎卡里的声音中满含骄傲，还讲了一堆父母要他自己做，他也会做的其他事情，骄傲而自信。相反，我自己的两个孩子则满足于我们为他们做饭、做事、解决问题。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

加州的门洛帕克市与我们仅一城之隔。2013—2014学年，该市一

所名叫奥克诺尔（Oak Knoll）的公立小学把“建立自信”作为年度主题。他们就此主题咨询了《放养孩子》[6] 的作者莉诺·斯科纳兹。该校心理老师珍妮·瑞安（Jenny Ryan）是《放养孩子》的读者，她与学校领导一起集思广益，讨论如何以“自由放养项目”的形式把斯科纳兹的智慧融入学校人群。

项目结束后，我同瑞安及奥克诺尔的两位校长克里斯滕·格拉西亚（Kristen Gracia）和戴维·阿克曼（David Ackerman）进行了电话交谈。“我们听到各种关于勇气和自信的流行话语，”阿克曼告诉我，“我们希望孩子们具备所有这些特质。但除了口头说说，我们并没有培养方案。你如何能让孩子们实实在在地操练，而且还得让你看得到，可以对他们进行监督和训练？于是我们说，好吧，我们来搞一个‘自由放养项目’。”

学校领导请父母参与讨论，让他们回忆小时候做过哪些事情，有哪些曾经拥有、现在却不让孩子体验的各种自由，以及他们这么做的理由。然后他们把话题抛给了孩子们，让他们选择一件希望独自做的事，当然，是在得到父母同意的前提下。虽然这是一个选择性的非强制性项目，却有近150个孩子踊跃参与。孩子们选择的项目内容包括独自骑车或步行回家；父母在停车场等着，自己去商店买东西；在家里为自己或家人做一顿饭。孩子们选择的项目要么是曾经和父母一起做过的，要么是在做的时候有父母在一边看着，所以，这是他们实施第四步的机会。

其中5名学生获选参加座谈，与由学生、教师和家长组成的观众分享项目细节，回答现场提问。一个五年级的男孩报告说，他很享受独自步行去家附近图书馆的经过。他说：“我得到了一点儿私人时间。”有位听者问道：“你紧张吗？”一位二年级女生的回答坚定而热烈：“不，不紧张，这是我选择的！”

格拉西亚校长评论道：“作为父母，我们往往会担心。”心理老师瑞安补充说：“孩子们有机会做选择，小试牛刀后，肯定会更加自信。事后，孩子们身上好像真的带上了一层光辉，好像一下儿长高了几厘米似的！”

家长和学生都盛赞自由放养项目。格拉西亚觉得最重要的是为学生和家长提供了一个新的视角：“现在，家长能更好地思考‘我为什么害

怕’这个问题，而不是张口就是‘不，不可以，你还太小了’。我们给了他们工具，他们可以借此思考，独自做那件事是否能成为孩子建立信心的途径。”

放弃完美主义

除了挥之不去的安全忧思，要想让孩子自己承担生活琐事，还有一个最大的障碍是排除这种想法：我们自己做的话，可以做得很完美，而孩子很可能做不到那么好，例如有时候，孩子们往洗碗机里放杯盘刀叉的方式实在不敢恭维。我很清楚，如果他们第二天打开洗碗机，看到里面干干净净的，发现我悄悄把所有东西都重新排列过了，肯定会感到丧气；而更好的办法是，等下一次一起用洗碗机的时候告诉他们，如果把盘子整整齐齐地放直，会洗得更干净，并给他们示范。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

在一定限度内允许尝试、失败和做得更好的自由，这是孩子，也是任何人学会自己做事的不二法门。完美主义不仅是美善之敌，也是成长之敌。

在拜特·舒瓦中心的帮助下，雷切尔开始构建新的生活。戒毒一年后，她回到了校园，仅用3年时间就拿到了洛杉矶大学心理学和神经科学的本科学位，但她不像以前那样门门功课都拿A了。

“我天天吸毒，可还是一直坚持拿A，因为那对我和我的自我非常重要。回到学校后，我得到了人生中的第一个B，而且还是伦理课。有那么一会儿，我心想：什么，我很清醒，可我得了个B，我会一直把这视为我的失败吗？然后转念一想，我很好，我可以接受。我不必完美，完美主义中充满了自我憎恨。”

雷切尔在加州大学洛杉矶分校攻读护理学硕士学位，之后可能还会攻读博士学位。她学了进化心理学，非常为之着迷：“数万年前，孩子小小年纪就要照料自己，还要帮忙养家糊口。今天，大人把什么都为孩

子做了。生物本能设定了我们人类希望照顾自己，生活在这种生存模式下运转，而现在的生活方式完全违背了基因对我们的设定。我绝对支持这个观点：我们之所以不快乐，主要原因是偏离了进化路径。从小学习做事情，这样你会拥有意义感，那是一种可以照料自己的感觉。”

15

教会他们如何思考

一个学生说，她很想能有机会思考一下正在学习的东西，可是没时间。我问她是否考虑过不用每门功课都考A。她看着我，那神情就好像我暗示了什么不雅之事似的。[1]

——威廉·德雷谢维奇耶鲁大学教授，作家、社会评论家

我们常常不由自主地幻想：孩子长大后会是什么样子？靠什么谋生？如何构建有意义的生活？一想到他们将来在工作中能干、成功，是富有成效、积极参与社会活动的公民，在社区受到尊重，有一天还会成为别人的伴侣、配偶，会为人父母，我们心中就荡漾着预支的自豪感。

在那个想象中的未来状态，孩子得知道如何思考，也就是说，他们得能真正把事情想明白，能自己解决问题。他们要有把控事情的能力，懂得审视，头脑里要有概念，并能够以之进行推理。如果遇到的真是一个问题，他们要决定解决办法；如果那是一个概念，就需要决定赞成、反对的程度及理由。我们不希望孩子像个机器人一样，根据别人的指令机械地回答问题，或者按照别人制定的步骤行动，我们希望他们成为思考者。但今天，太多的学校提倡鹦鹉学舌和死记硬背，而在家里，我们的指挥和保护又太多。我们帮孩子想得太多了，他们需要自己思考。笛卡尔说：我思，故我在。如果我们不让孩子自己思考，那岂不是剥夺了他们自由意识存在的权利吗？

事实证明，思考不仅是一种生存的必需，而且，也越来越是一种经济的必需。

思维很重要

在2009年出版的畅销书《驱动力》（*Drive* ）[(9)]中，丹尼尔·平克（Daniel　Pink）描述了21世纪的职场，指出“会自己想办法”是员工必须具备的基本能力。他表明，仅需算法就能完成的工作任务都已外包，或

者交由电脑处理了，因为做这种工作只需按照一组指令，沿着一条直线走下去，就能实现。如今，美国70%的新增岗位都属于探索式的任务，你必须思考任务内容、尝试可能性，正因为不存在算法，所以你必须拿出新的解决办法。[2] 21世纪的工作者要具备独立思考的能力。

批判性思维基金会（The Foundation for Critical Thinking）赞同这个观点。这是一家非营利性教育组织，30多年来始终致力于培养学生的批判性思维。他们发出警告说：“在一个加速变化、复杂性加强、相互依存不断加深的世界，批判性思维已成为生存和经济的必需。”

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

2000年，德国研究员安德烈亚斯·施莱歇（Andreas Schleicher）开发了国际学生评估项目（PISA），旨在帮助各国确定本国青少年是否具备在21世纪的大学、职场和生活中取得成功所必需的思维能力。这套试题不注重解方程、回答定义这些孩子可以记住，然后塞进短期记忆的东西，也不用多选题这种把有限的可能性缩略为四五个选项，以供孩子从中推断或“想出”正确答案的题型，而是让他们把头脑里的知识运用于需要批判性思维和有效沟通的真实情景，例如，一个图标是否说明了它旨在说明的事项，或者一张公共健康海报是否能有效说服市民注射流感疫苗。借用调查记者阿曼达·里普利在《世界上最聪明的孩子》一书中的话来说，PISA的目的是揭示哪些国家在教孩子独立思考。

2000年，PISA首次在包括美国在内的几十个国家举办，此后每3年举办一次。里普利证明，PISA分数的高低与学校的资金状况、种族、阶层毫无关联。高分国家的教育者和家长推行严格的学习模式，即高标准、严要求，学生要为达标而努力学习，以及熟练掌握的能力，即通过对所学概念的运用而体现出的理解水平。

历年来，美国青少年在PISA中表现平平，对一个在教育、经济、领导力和创新等诸多方面都自诩为世界领先者的国家来说，这个结果相当令人刺激。美国孩子的PISA得分表明，他们没有接触到严格的学习模式，也不承担熟练掌握的责任，因此没有学会独立思考。要想在真实世界取得成功并起到带头作用，需要掌握复杂的决策能力

和有效的沟通能力。PISA结果预示，美国的孩子可能会错失这些能力。

美国研究学会（AIR）是一家行为与社会科学研究组织，2006年，该组织的报告结论支持了那些可怕的预测："美国50%以上的四年制大学学生、75%以上的两年制大学学生缺乏执行复杂读写任务的能力，如分析新闻故事和散文的能力、理解文件的能力以及结算收入和餐馆小费所需要的数学能力。"[3]

批判性思维不仅指能够理解新闻和平衡收支，它所指的比这还要广泛和丰富得多。在《优秀的绵羊》中，威廉·德雷谢维奇阐述了许多年轻人的"绵羊"式状态，在他看来，他们跨越了家长、教育者和社会设置的各种不断升高的铁环，取得了高分和荣誉。名校的大门和一些精英职业向这些孩子开放，但是德雷谢维奇认为，他们的内心是封闭的。没人教他们如何在灰色区域挣扎，没人教他们去挑战那些死记硬背的东西的对错。他们做自认为应该做的事，却不会停下来问问：那是不是他们自己真正想要的，以及原因何在。在一个重视成绩和成功，而不重视思考的社会文化大环境里，"为考而教"的学校教育和专断、放纵式的家庭生活，都是罪魁祸首。

打破学校的思维方式

在2001年的著作《"做学"》[4] 中，斯坦福大学教育专家、非营利性组织"挑战成功"创办人丹尼丝·波普谈到了在美国基础教育学校流行的所谓应试教育心态，认为在这种教育方式下，孩子的行为方式与机器人如出一辙：知识以指令的形式进入他们的大脑，他们直接把知识照搬到家庭作业、学校考试及标准化考试中。2002年，美国联邦政府颁布《不让一个孩子掉队法案》，进一步加剧了波普在2001年最早议及的"应试教育"心态，却没有促进培养思想者所需要的严格与熟练掌握能力。2010年，在誉满全美的影片《无目标的竞赛》中，导演维基·埃伯利斯又把波普研究的那些孩子具体化、形象化了。

波普的研究显示，孩子们在把"学习"当成一件事来做，即"做学"，但并没有真正在学习，这种方法让他们经历了巨大的压力，这种压力不是好的，而是具有心理破坏作用的。为了得到"好"的分数、成绩，或者

只是为了完成所有家庭作业，他们采取了一种“管它要付出什么代价”的心态。如果家庭作业能让学生更深入地了解学习材料，那就有价值；如果只是些把他们搞得忙忙碌碌的事务，那就没有意义。[5] 但是，波普最近说：“教师、管理者和家长分不清严格与作业量的区别。”[6] 作家、社会评论家阿尔菲·科恩（Alfie Kohn）研读了一大批研究家庭作业的文章，发现没人证明家庭作业有什么好处。然而，正如我们都知道的，老师还是在不断地布置作业。[7]

批判性思维基金会把“应试教育”教学方法称为“知更鸟妈妈”法，认为这就类似于在思想上把什么都为孩子嚼碎，然后放进他们知识的鸟嘴里，让他们吞下。基金会报告指出，用这种方法教出来的孩子可以复述学习内容，但并没有真正学会知识，因此可以说，他们并没有真正理解学习内容。基金会认为，如果孩子采取这样的心态，那除非别人明确告诉他们要怎么说、怎么想、怎么做，以及说什么、想什么、做什么，否则他们什么都不懂。他们需要别人帮他们思考，他们只愿意复述家长、老师或教科书上的话，而不愿意接受来自其他方面的挑战。[8]

打破家里的思维方式

在家里，我们许多人对待作业、考试、活动、选择和任务的方法也都落入了“知更鸟妈妈”模式，而不是让孩子自己去解决问题。这里简要复述一下本书第一部分的内容，然后再介绍我们建议采取的方法。

1．我们过度保护。

我们是他们的保险杠和护栏，我们为他们评估风险，告诉他们何时过马路安全、是否可以吃万圣节糖果，不让他们爬树、使用工具。我们厌恶风险，无论是商店、户外，还是上学、放学，都宁愿他们随时处于我们的视线范围内，并且告诫他们不要和陌生人说话。我们动辄称赞他们，裁判、教师发现他们不达标时，我们就站在他们一边，把他们的每一点努力说成“完美”。

2．我们为他们指挥。

我们告诉他们玩什么、学什么、追求什么及要达到什么水平，甚至包括哪些大学值得一看、学什么专业及未来从事什么职业。我们为他们解决问题，塑造他们的梦想。

3．我们手把手地帮忙。

我们替他们去找老师和教练评理；我们充当门房，负责他们的生活后勤；我们在背后批评权威人物的决定；我们纠正他们的数学作业、修改他们的论文，大力篡改他们的申请书，或者干脆替他们操刀。

从本质上讲，过度养育就好比钻进孩子的大脑，驻扎在那儿，就好比我们个人演绎版的《傀儡人生》（*Being John Malkovich* ）。我们以自己的思想替代掉他们的，在他们的生活中不断警惕着，固执地存在着，还借助手机替代他们做决定。我们做这一切，因为我们认为爱就是这个样子，并希望以此确保他们“成功”，这个“成功”指的是专业上的成功，以及发财致富的机会。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

如果我们以这种方式养育孩子，那对孩子来说，童年就没有成为他们学习独立思考的训练场，他们只是“做”了童年清单上的各种事情。如果我们没有教他们思考，也不允许他们思考，那我们就没有帮孩子做好在大学、职场和生活中取得成功的准备。

训练孩子的批判性思维

在学校层面，要谈到教孩子们自己解决问题，说得委婉些，事情似乎有点混乱。2009年《共同核心州立标准计划》（*The Common Core State Standards Initiative* ）的产生，部分原因是对PISA警示的反应。大体而言，PISA警示美国孩子缺少批判性思维能力，因此没有做好在大学、职场和生活中取得成功的准备。30多年来，设在加州森诺玛州立大学的批判性思维基金会兢兢业业地培养教育者如何向孩子们传授批判性思维，然而，他们的研究揭示，大多数教育者连批判性思维的意思都不懂，就更别说传授了。改进学校传授批判性思维的方法是一个复杂的问题，也不是本书的重点，但在自己的家里，父母们可以，而且也应该承担起教孩子思考，即自己想办法的任务，而不是让他们毫不用心，机械

地处理信息和生活中的经历。我们可以改善与孩子谈论学习内容、生活经历和做决定的方式。

以下是具体方法。“批判性思维”的根本在于“思维”本身，可以简单地理解为“把事情搞清楚”和“把知识应用到新情况中”。“批判性思维”的概念可以追溯到苏格拉底，他形成了与学生来回提问的风格，比如与最著名的柏拉图，从而开启了学生的思想理论基础，使他们更深入地理解推理的正确与谬误，然后让他们把自己的理解用于不同的情形。

20世纪90年代，作为哈佛大学法学院的学生，我体验了“苏格拉底式”的教学风格。像其他许多学科的教授一样，绝大多数法学教授都使用这种方法。这是一种“尝试-证实”的方法，不同于死记硬背，也不同于由他人告诉你如何解决问题、什么是“正确”答案，或者应该相信什么。这种方法使人对事物有真实的理解。

等孩子自己搞清楚了问题、概念、思想以后，就可以谈论事情的原因和方式，而不仅是谈论其存在的事实本身，并且可以将学到的知识应用于新情况。有些人反驳说，苏格拉底的方法不适合儿童，因为那会教他们质疑权威。而其他一些人，如批判性思维基金会、华德福学校和蒙台梭利的老师，他们所使用的简化版的苏格拉底方法是可靠的，即通过继续发问，帮助一个人理解信息或者做决定，这可以帮助孩子自己把事情想清楚，而不需要老师或家长提供信息和答案。《发现孩子的优势》（*Your Child's Strengths* ）作者、教育家詹妮弗·福克斯（Jennifer Fox）会同意这个观点。她在书中解释说，你只要就一个问题问孩子**5**次**“**为什么**”**，就可以帮助他们达到对事情要旨的理解。我把这种方法称为持续提问法。

教会孩子独立思考的技巧

如果你希望孩子独立思考，就必须与他们展开对话，抵制那种自然的诱惑，不要给出答案，说出我们所知道的情况，替他们解决问题，也不要以其他方式关闭对话，遏制他们的思考。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

在孩子婴幼儿时期，我们进行有关环境的独白是合适的，那是他们学习语言的方式；但到了三四岁，孩子可以进行一点对话了，我们会希望他们承担部分谈话责任，回答我们提出的开放式问题。

对话是练习和观察批判性思维结果的最佳机制。下面给出了一些亲子对话范例，展示了引导孩子独立思考的方式。对话采用持续提问的方式，归结为，你，即家长，不管孩子刚才说了什么，接下来总是问"什么""如何""为什么"。不管孩子年龄大小，都可以用这种方法，尽管随着孩子的成熟和智力复杂度的提高，主题会改变、复杂程度会加大。

请注意，如果孩子年龄还小，那你的问题可能更多的是"引领"，即你知道你提出的问题的答案，把他们往那个方向引导；但随着孩子年岁增长，你对当前谈话主题的了解可能不是那么多，然而，你持续提出的好问题仍然会让他们和你对情况有更深入的理解。以下介绍这种持续提问法的一些变体，可以用来教各个年龄段的孩子进行独立思考。别为此殚精竭虑，我们都很忙，不一定有时间或精神空间像苏格拉底那样坐而论道。无须随时进行这种对话，有机会、有时间的时候，进行一点持续提问就可以了。

1．与学龄前儿童交谈。

第一个对话范例赞扬了孩子知道的东西，但没引导他思考。

孩子：蝴蝶！

家长：是的，那是一只蝴蝶。说得好！蝴蝶什么颜色？

孩子：橙色和黑色。

家长：对的！你真聪明！

第二个范例使用同样的场景，示范如何使用连续提问法开启对话。

孩子：蝴蝶！

家长：嗬，蝴蝶在干什么呀？

孩子：在那朵花上。这下它飞到了另一朵花上！

家长：你觉得它为什么喜欢花呢？

孩子：因为它们漂亮吧？

家长：也许。你能想到另一个原因吗？

……

与孩子的谈话可以这样持续很长一段时间。持续提问能帮助孩子展示他们已经知道的知识，并想出与既有知识相关的另一组概念。他们在学习，你的注意对他们来说是更大的奖赏。

2．与小学生交谈。

小学时期，亲子之间的对话往往围绕“后勤问题”展开，比如自行车轮胎没气了，或者孩子把家庭作业落在学校了，指望我们替他们处理。下面的对话范例涉及需要管理的局面，以及如何帮助孩子自己解决问题。首先是一个很差劲儿的对话例子。

家长：今天在学校情况怎么样？

孩子：还好。但是我忘了带书包回来。

家长：哦！我开车送你回学校拿吧。

这位家长没有教孩子思考问题，而是马上帮孩子解决问题。孩子不仅不知道如何分析情况、想出解决办法，而且将来忘记书包的可能性更大，因为他没有承担忘带书包的后果。还有类似的情况是，孩子不能按时起床，如果父母继续叫醒他，或者，如果他错过了常用的交通方式，则让他采取其他方式去学校。更好的对话是这样的。

家长：今天在学校情况怎么样？

孩子：不错。但是我忘了带书包回来！

家长：哦。

孩子：怎么办呢？

家长：我也不知道。你认为可以怎么办？

孩子：我不知道啊！你可以开车送我回学校吗？

家长：抱歉，不行。今天下午我还有其他情要做。你觉得怎么办好呢？

孩子：我可以打电话找朋友问作业。

家长：好的。

孩子：可是书包里有我要用的东西。

家长：嗯，是吗？

孩子：或者，我给老师发个电子邮件，告诉她我把书包忘在学校了，看看她怎么说。

家长：这两个主意听起来都不错。

……

然后让孩子尝试自己想出来的解决办法。孩子能从中认识到父母不会为他的问题负责，得自己解决。对放纵型父母来说，这种“严厉的爱”的方法尤其困难，但请记住，这个时候，最爱孩子的做法不是帮他们解决问题，而是教他们如何自己解决问题。与初中、高中的家庭作业比起来，小学的家庭作业往往没什么打紧，准时到校的问题上也是如此。让他在这个时候记住忘带书包或起床晚了的教训更好，免得到了风险更高的学校环境中，还要面对这些问题，到那时，你会觉得有责任帮他避免更恶劣的后果。

3．与初中生交谈。

初中生仍然是我们眼中的小孩子，但他们正在迅速变成青少年。我们把他们称为“青少年”，就是承认这个年龄介于两个阶段之间。他们希望我们参与他们的生活，希望我们对他们的生活感兴趣，但如果我们过分关注他们觉得错误的事情，那他们很快就会对我们关闭心门。

第一段对话不好。

家长：今天学校情况如何？

孩子：还好。

家长：西班牙语考得怎么样？

孩子：很好！

家长：太好了！

家长关注的是成绩，而不是孩子在课堂上学习的东西，或者孩子感兴趣的东西。较好的对话是这样的。

家长：今天学校情况怎么样？

孩子：还好。

家长：你最喜欢什么科目？

孩子：西班牙语。

家长：太好了！为什么？

孩子：这是我最喜欢的课！

家长：为什么？

孩子：我总是考得很好，作业从来就不困难。我从来没有不理解的地方。我不断举手，老师抽问我，特别是其他人不懂的时候，我的感觉是，耶！我懂，上！

家长：你怎么知道你擅长这门课呢？

孩子：老师讲解的时候，我能猜出她要说什么，因为我已经知道是怎么回事了，我知道接下来是什么。

……

不断问为什么、怎么回事。

孩子知道自己喜欢一门功课是一回事，但正如这段对话所展示的，我们真正希望的是，孩子清楚自己是怎么知道的。

4．与高中生交谈。

高中生的内心世界情绪激荡，因为他们受到了荷尔蒙的刺激。他们对自己来说都是一个谜，就更别说对我们了。询问高中生一天的情况，通常会得到一个简短的回答："还好。"作为父母，我们渴望了解更多的信息，也希望帮助他们了解涉及学习和经历的"为什么"和"怎么样"，这样他们可以形成对自己、他人和世界更深入的了解，做出更好的选择和决定。

要超越青少年典型的单字回答，我们可以针对他们的话语，以类似于学龄前儿童与蝴蝶的对话方式，反复但是深思熟虑、富有创意地问"为什么"和"怎么回事"，直到揭示他们经历或学习的要点。进行这种批判性思维对话时，我们是积极的倾听者，一个额外的好处是，我们在向他们证明，除了关心他们是否完成了作业、成绩如何，以及球队赢了输了之类的事务性问题外，我们真的对他们本身感兴趣，这类对话就构成了品质时间。先看一个不好的对话。

家长：今天学校情况怎么样？

孩子：还好。

家长：有什么作业？

孩子：有很多的数学、化学作业，还要交一篇英语作文（沉重的叹息）。

家长：我还以为你喜欢读《大鼻子情圣》（*Cyrano de Bergerac*）呢。

孩子：是啊。我喜欢读，但并不意味着我愿意写一篇关于它的文章啊。

家长：得了，你写得出来的。想想你喜欢大鼻子情圣的哪些方面？

……

孩子：妈妈，不是那么简单的。

家长：我知道，但你很聪明啊，我只是希望你有信心，相信自己能写。

孩子：我只想完成任务就好了。

家长先是以自己的想法（你喜欢大鼻子情圣）代替孩子的想法（我害怕写这篇文章），然后又试图用自己的观点帮孩子建立自信心，而不是让孩子感觉到，他自己的能力可以发挥作用。

下面是一段更好的对话。

家长：今天学校情况怎么样？

孩子：还好。

家长：你最喜欢什么？

孩子：哦，我们在读英语版的《大鼻子情圣》。

家长：有什么好玩儿的吗？

孩子：呃，我们大声朗读，我扮演大鼻子情圣。

家长：怎么样？

孩子：真的很酷。

家长：为什么？

孩子：因为我喜欢大鼻子情圣。

家长：你为什么喜欢他？

孩子：我也不知道。也许是因为他做了那些帮助基督徒和罗克珊恋爱的事情吧，虽然他不应该这样做。

家长：什么意思？他为什么要那样做？

……

谈话从孩子“喜欢大鼻子情圣”的粗略感觉，发展到“为什么喜欢”这样更微妙的理解，这有助于他参与课堂讨论和写作，也有助于他完成必须要写的文章。

不要让他们只是“做学”

丹尼丝·波普在《“做学”》中概述道：“现在的孩子在完成任务，即‘做学’，而不是学习，就这样，他们的压力已经非常大了。他们学习完成任务，在一篇5个段落的短文中体现老师希望看到的所有元素，或者熟记每个生物学概念和数学公式。他们认为，为了实现人生的成功，下一个任务是进入某些学校，这种心态往往会延伸到事业和职业的追求上。”

我致电耶鲁大学招生官杰夫·布伦策尔（Jeff Brenzel），请他谈谈透过“做学”而不是自由思考的方式，他在本科生身上看到的情况。“我看到有些人继续表现出小心谨慎的倾向，把在这儿做的事情看作是一种职业建设步骤。这导致了他们的完美主义心态，不愿尝试、害怕失败、不会反叛，这不利于长远的实际工作。我怀疑他们20年后会不会遭遇中年危机，感觉戴上了紧箍咒。他们没有意识到自己必须拥抱教育，而不是等着别人把教育送到面前，这是真正的伤害。”

我在斯坦福大学听说并目睹了这种心态。学生很难对开放性和不确定性的问题发起挑战，而只想继续他们已经习惯了的方式，也就是擅长做别人要他们做的事情。斯坦福大学的一位老师教一门相当于大一英语的课程，她告诉我，她那个课程现在有一个常见的现象是，当老师把一篇写满以下反馈意见的论文还给学生时，比如：“介绍更多的情况；你

怎么知道的？这里的动机是什么？然后呢？……”对于这些问题，大学生哀怨地恳求：“我不知道你要我怎么办，告诉我你要我说什么好了。”

校园另一边，工程学的约翰·巴顿（John Barton）也看到了类似的动态变化。巴顿是斯坦福大学土木与环境工程系的建筑设计项目负责人，教授一门介绍性绘图课程，因为建筑师不只需要工程技能，也需要知道如何画画。许多学生找到他，瞪着大眼睛，担心自己根本连起码的能力都没有。“他们说一辈子都没上过绘画课。我现在经常遇到这种情况。”

学生对巴顿说这样的话：“我知道要想进入一所非常好的大学，我得尽可能地多修AP课程。是的，我们学校对艺术有要求，但不是AP那种水平，我通过加入爵士乐队、出演一场学生戏剧或者类似让大学申请书显得好看些的方法，完成了任务。而且，我爸妈不希望我在这些科目上浪费时间。它们占用了一门AP课程的时间。”

巴顿给学生描述了他们高中时代的学习情景：“你选AP化学时，我估计老师会告诉你，你需要考95分以上才能得A，并且要重视每一项任务和测试。此外，如果你早早到实验室，帮忙布置，留下来洗烧杯，那他可能会给你120分。因此，你的学习水平可能是C，但在班上还是得了A。此外，所有测试都是电子扫描格式，没有论文，没有解释性题目，实验报告在老师列出的表格上。”学生们看着他，感觉他好像和他们并肩坐在教室里一样，纷纷点头称是。

然后巴顿告诉学生，他的课如何不一样：“我告诉他们，准确性、精确度并不重要，但过程和反思很重要。我希望他们打破规则，爬到最高的枝头，然后把下面的树枝全部锯掉。我告诉他们，在设计中就是要面临风险和开放式问题。设计是一种解决问题的方法，而不是‘任务’，这一点很不容易，因为迄今为止，他们接受的教育中只有任务。他们是斯坦福大学的学生，他们并不抓狂，但压力水平却上升了。不过这正是他们渴望的，然后他们欣然接受。他们需要一点时间适应，渐渐地才不再问我是否可以做某事。对于他们的这个问题，我的回答要么是‘你可以请求原谅，但不要请求允许’或者‘你可以吗？’到第5周的时候，有些学生会用其中的一个问题答复我。那时我就知道，我把他们带到了教育的人性一边。”

巴顿不是让学生“做学”，而是教他们思考。这件事并不容易，可以说是一场攻坚战。

教会他们坚持思考

在构成孩子生活的所有因素中，学术追求和进步似乎是最严峻的考验，而目前教育孩子的方法和途径一味强调记忆、复述信息、良好的作业、考试及标准化考试成绩。他们取得好成绩时，我们常常给出“你真聪明！”之类的评价。但研究显示，父母的这种反馈其实是对学术成功的破坏，而不是加强。

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）博士被举世公认为“成长型思维模式”（growth mindset）概念的先驱。她认为这种思维模式是我们努力继续成长、学习和坚持的途径。[9]

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

德韦克发现，得到“聪明”评价的孩子往往在后续任务中表现不佳，他们会选择较容易的任务，避免产生让人觉得他们不聪明的证据。而强调“努力”给了孩子一个可以控制的变量，[10] 他们认为成功在自己能控制的范围内。

天生的智力因素不在孩子的控制范围内，对它的强调使孩子感觉自己对事情没有控制力，而且这种评价也不是应对失败的好办法。[11]

德韦克的网站（mindsetonline.com）上讲授了逐步养成“成长型思维模式”的方法。[12] 她说：“如何解读挑战、挫折和批评是你的选择。你可以用一种固化型思维模式进行诠释，认为它们说明自己缺少天赋或能力；也可以用成长型思维模式予以解释，认为它们说明你需要加强策略和努力，拓展自己的能力。这取决于你自己。”成长型思维模式就是坚持解决问题，并引向更好的批判性思考。

教他们不要只想着自己

如今，孩子们似乎只有时间思考学业、课外活动及个人事务。但你

也可以通过谈论他们周围的事情，鼓励他们形成对人对事的看法，以此培养孩子的批判性思维。

教育者和心理学家最近常常把这句话挂在嘴边：不管家庭成员的日程安排多么紧张，都要抽出时间共进晚餐。 研究表明，家人一起进餐会让孩子们觉得父母重视他们，从而对他们的心理健康产生积极影响，进而提高自尊心和学习成绩。除了跟孩子谈论白天的经历和生活，还可以谈论时事，这有助于提高他们的批判性思维水平，提高到理论挑战的水平，提高到对周围世界感兴趣的程度，提高到对他们尚且不知的东西保持谦卑的层次。这让他们渴望知道更多。

一旦孩子上了小学，能够表达意见了，就可以询问他们“相信什么”这个问题。你得根据你的兴趣、信念、价值观以及孩子的年龄，决定什么话题适合你的家人。下面谈谈如何进行时事讨论，以加强孩子的批判性思维能力。

1．提出一个有不同观点的话题。

话题可能来自你读过的一本书、你看过的一部电影、你们全家一起观看的电视节目、学校的一项政策、当地报纸报道的一件事，或者是当地家长教师协会、学校董事会关心的话题。只要至少有几个不同的合理观点，就能形成对话。以与孩子年龄相适合的方式提出问题，难度最好略微超出你家小学生的理解能力。

2．问问孩子的看法。

询问他们对这个话题的看法以及理由。他们的意见是基于什么价值观或预设？如果他们的观点没有胜出，情况会怎样？会有什么后果？如果他们的观点果真赢了，为什么情况会变得更好？

3．充当**“**魔鬼代言人**”**。

这意味着无论孩子站在哪一方，你都要表达与孩子相反的意见，而且，你说的话与孩子表达意见所说的话数量要相当。解释为什么这个看法更好，说明你的观点依据了什么价值观或预设，以及坚持你的观点会有什么样的后果。用鼓励和打趣的语气，不要苛求或者过于挑剔。

4．鼓励孩子回应你的观点。

鼓励他们说出第一次提问时没有陈述的理由，权衡孩子进行这种智力游戏的准备程度和意愿，别让他们感到不舒服。我认识一位成年女

性，在餐桌上交谈时，她的律师爸爸会把他们逼到眼泪汪汪的境地，让他们不得不奋起捍卫自己的观点。别走那么远！

5．高级的交谈：交换立场。

从头开始，和孩子对换角色，看看孩子是否能清晰地表达与原来观点相反的观点和价值观。或者，以新的话题开始，当孩子说出最初的想法后，让他停下，从另一个角度开始辩论。

在家庭餐桌上谈论世界大事，其作用不只是让家里每晚吃饭时都有刺激性的交谈。阿曼达·里普利在《世界上最聪明的孩子》中说，生活在父母爱谈论书籍、电影和时事家庭中的孩子，在PISA阅读测试部分有更好的表现。全世界概莫如是。

让他们为自己说话

在前面的章节里，我简单提到过一件事：当年我还在斯坦福大学的时候，有位新生和他父母来找我讨论做研究的事。会见过程中，他父母包揽了全部谈话内容，尽管我尽量直接向孩子发问，并将目光转向他，但长达30分钟的谈话结束时，我还是不知道那孩子对这件事有什么看法，也不知道他是否对做研究感兴趣。他父母对这个话题很感兴趣，这倒是毋庸置疑的。

我女儿埃弗里给我讲了一件发生在八年级的事。当时她被选进了一个学生小组，负责陪同来访的五年级学生参观校园。参加这项活动的老师没有让八年级学生和五年级学生交谈，而是一个人从头说到尾，然后，他转向站在一旁的八年级学生，看他们是否有什么要补充的。他们没有什么要补充的，不过那位老师把图书馆的位置搞错了，因为图书馆在五年级同学入校之前就要搬走了，学校本来交代他们讨论新址的。埃弗里和朋友们微笑着站在一边，努力显得负责、庄重，心里却觉得像个傻子。这位老师在怕什么？让八年级的学生自己说话会发生什么事？

我们不能挡孩子的道，要让他们在世界上发出自己的声音。该怎么做呢？以下是我的一些思考。

1．重视。

你的孩子需要有独立思考能力，在遇到人的时候，要能够主动发起谈话，也能响应别人的谈话。无论是分享激动人心的消息、解释自己的

兴趣或愿望，还是提出必要的问题，你的孩子总有一天需要完全自行处理这些事情，而童年应该给他们提供实践机会。

2．为自己制定一个目标。

要下决心让孩子尽可能表达自己的看法，并且，随着你们彼此都对他的交谈能力有了更多信心之后，不断增加让他自陈观点的机会。每次你做到了，你都是在告诉孩子，你相信他有能力独立思考。

3．实践。

当你知道孩子要和一位成年人交谈时，比如运动队教练，或者他们想要参加的项目的领导，可以提前说明你希望由他来主谈，你可以负责提供他不了解的信息，但你知道他可以应付自如。老师、商店店员也好，舞蹈老师、教练也好，都非常喜欢孩子问他们问题、提出想法或表达担忧。当孩子同成人交谈时，让他注意对方脸上的喜悦表情。声明一下：你最了解你的孩子，如果他性格内向、害羞，可能巴不得由你承担沉重的谈话任务，然而，即便你帮孩子发言，也请注意，你不是他们，并不能真正替他们说话。你可以说："苏西告诉我，她觉得……"或者"萨米告诉我，他对……有兴趣。"

4．要坚决抵制干涉的冲动。

不要怂恿他们说话，不要在他们耳边嘀嘀咕咕。给他们机会，让他们自己处理。在商店里，或者和指导老师、教练在一起时，你甚至可以站到一边，这样成年人就明白要把孩子作为交谈对象。

5．必要时补充你的看法。

在孩子长大之前，你对某个主题的了解往往要超过他，你对事情总是有自己的看法和想法。你的想法很重要，但只能作为孩子想要表达的意思的补充，而不是取而代之。就像工作中的好经理一样，让屋子里的下级，即你的孩子先发言，然后支持他的看法，只补充你认为必要的东西。这就是对他们赋权。

他们的思考，他们的生活

在斯坦福大学的时候，每周五下午是我的办公室接待时间，在那三个半小时里，我与学生们讨论他们面临的各种问题：有人寻求学术及个

人事务方面的建议，如专业或者研究生院的选择、相互冲突的暑期活动机会，或者为了获得更多的喘息空间，为了追求其他的事项，需要放弃哪些科目、活动，等等。不管他们提出什么问题，我都会以问题作为回应，例如：“为什么你想要这个，而不是那个？”“你的长期计划会受到什么影响？为什么？”“如果你不做那件事，会有什么损失？为什么？”“如果可以随心所欲，你会做什么？为什么？”就这样以不同的方式问“为什么”，多问几次，层层剥开学生问题的外壳，深入问题的核心。这就是我在前面的章节讨论过的持续提问式的批判性对话。

的确，对学生提出的各种问题，我都有自己的看法，但我的任务不是给他们答案。我的工作是给学生提出好的问题，让他们更深入地了解自己。我会试着理清他们想法背后的价值观，帮他们认清自己的优点和所在发展领域的认识水平，以及心中的恐惧和梦想。然后我会帮助他们，根据对自己的了解，审视现有的选项。我教他们形成理论基础，并据此做出最终选择，而不是让他们依赖权威人物，即我的建议，或者是“应该”怎样，因为“其他人都这样”，或者因为“别人希望我这样”之类的理由，这些都是年轻成人常常脱口而出的话。眼见一个人敞开心扉、独立思考，进而把事情弄明白，我心里既震撼，又激动。

在《世界上最聪明的孩子》中，阿曼达·里普利谈到了美国青少年的批判性思维能力水平堪忧，但她指出美国有些地区施行了更好的教育，学生的学习情况更好，在PISA中得分极高。“无疑，美国青少年在复杂的批判性思维测试中，可以表现出全世界顶尖的水平。”[13] 借助更好的教学和更好的养育方式，我们可以给他们机会。

16

帮他们做好努力工作的准备

> 我意识到，不能坐等别人来发现我的惊世才华，而要有一个更大的计划。
>
> ——斯蒂芬·帕克赫斯特（Stephen Parkhurst）千禧一代，导演

职场人士对千禧一代员工的惯常看法是这样的：

> 他们觉得一切都理所应当。他们认为自己了不起，只要露个脸，就希望别人能拍拍他们的背。他们总希望别人告诉他们要做什么。他们没有职业道德。

斯蒂芬·帕克赫斯特是一位雄心勃勃的电影导演。2013年时，他29岁，那一年拍摄的《千禧一代》（*Millennials*）模拟了前一辈人对千禧一代的看法，一上线就被疯狂传播，观众超过300万人次。他承认千禧一代的这些行为，同时也批评了养育他们的父母。2014年2月，我给他打了个电话，想了解他创作这部视频的动机。

帕克赫斯特住在纽约，是德纳斯公司（Deluxe）的数码放映员。德纳斯是一家跨国公司，为电影电视提供各种后期制作服务。2007年，他从新罕布什尔州的基恩州立学院电影制作专业毕业时，正好碰上自经济大萧条以来最糟糕的经济时期。2014年的时候，他在德纳斯做一份全职工作，业余时间则做自己的电影。他的视频由4个千禧一代年轻人出演，[1]以这段话开始：

> 我们糟糕透顶，我们对此心知肚明。我们以自我为中心，把一切视为理所应当，我们自恋、懒惰、不成熟。我们对此非常抱歉。我们是最差劲儿的！我们和父母没什么两样。

声音中有男有女，他们都是20多岁的城市白人，外表时髦，坐在沙发上、台阶上以及纽约高档公寓外的人行道上，阳光洒在他们身上。他们假装为自己这代人的享受、失败和冷漠表示歉意。他们接着说：

> 我们不知道发生了什么事！从小你们就让我们相信我们与

众不同，我们如此特别，根本不需要做任何事予以证明。我在足球赛中上个场就得到了奖杯——出场奖，这很是特别。不知道问题出在哪儿，你们尽了最大的努力。

很快，歌词从对从小听到太多赞扬的质疑转入更为宏大的问题，指出婴儿潮一代人的政策和行为导致了一系列的经济社会影响，包括两场战争[(10)]、房地产泡沫、经济大衰退和全职岗位的稀缺，以及对制造业的破坏、工会的空心化、大学学费的急剧上升、学生贷款负担和给地球造成的环境破坏。

视频中，一个女人的思考把讽刺意味推向了高潮，并最后总结道：天啊，要是有一代人如此胡闹、如此糟糕，那简直是疯了吧？因此我们代表全体千禧一代，为我们如此可怕的表现道歉。从现在起，我们要像婴儿潮那代人一样，因为你们这些家伙做得太好了！

近年来，接二连三有人撰文批评千禧一代缺少职业道德，于是帕克赫斯特创作了这个视频予以回应。2013年，专栏作家乔尔·斯坦（Joel Stein）在《时代周刊》发表了题为“千禧一代：‘我我我’一代”（*Millennials*：*The me me me Generation* ）的文章，同年，珍妮弗·格雷厄姆（Jennifer Graham）在《波士顿环球报》发表的文章题目是“蜜罐里泡大的一代懒人”（*A Generation of Idle Trophy Kids* ）。批评总是针对千禧一代，好像这种局面是他们造成的。这种指责显然有失公允。我认识数以千计的千禧一代年轻人，相当了解其中的好几百位，我知道他们充满希望和决心，像之前的每一代人一样渴望成功。他们在职场表现出的负面行为特征并非他们身而为人的某些内在缺陷，而是我们的养育方式所致。看到帕克赫斯特的反击，我大为欣喜。

缺失的职业道德

然而，抛开这些责怪不说，千禧一代在职场中没有表现出坚持精神，也缺少前辈人的协作心态，这样的说法并不只是故作惊人的讽刺之语。

成长观察室

2013年，本特利大学委托一个课题组对劳动力准备情况进行了研究。3 100名受访者包括高等教育界和企业界的领导人、企业招聘人员、大中学生及他们的父母，还有刚出校园的大学生。在非千禧一代的受访者中，74%的人认为千禧一代缺少前辈人的职业道德，70%的人认为千禧一代不愿意“承担责任”。相反，千禧一代受访者中，有89%的人认为他们自己有很强的职业道德。[2] 这种认识上的严重错位至少说明在职业道德这一问题的界定上，大家存在着重要的分歧。

我们做父母的可以帮助扭转这种错位。如果你采用了本书第12～15章讨论的策略，那么，你已经做了大量准备，你的孩子有望成为职场中被珍视的那种人。

这一章在前几章的基础上，考察了一些策略，同时还会教孩子们勤奋工作，即投入并善始善终地完成一项工作，这样，他们就具备了成为积极公民进入职场的条件。我们希望他们说出这样的话：这是我应该做的，我决心把事情做好。相信他们能做得到。

建立职业道德：干家务的作用

第13章中讨论过的那些生活技能，如基本的仪容整洁、看管物品、做饭、保持家中清洁等，是每个人必须为自己做的事，也是我们的首要责任。在这份清单的基础上，本章提出了更多的任务，教孩子怎样为家人、家庭、团队或其他人群生活得更好，而投入并贡献自己的一分力量，善始善终地完成一项工作。专断型家长早就要求孩子做这些事情了，不过他们采取了武断的方式，而放纵型家长则根本不要求孩子。

教会孩子生活技能，加上“坚韧不拔和投入”的心态，就可以培养孩子的职业道德，这是权威型养育的极好证明。

做家务的孩子有更大的成功机会。明尼苏达大学的退休家庭教育教授玛丽莲·罗斯曼（Marilynn Rossman）把“成功”定义为不吸毒、拥有有品质的关系、完成教育并开始职业生涯。她依据戴安娜·鲍姆林德博士实施的一项纵向研究数据，得出了如下结论：最成功的那些人三四岁就开始做家务了，十几岁才开始做家务的人则相对不那么成功。 罗斯

曼从未正式发表这项研究，但她提出了儿童做家务的价值理论，这项理论被后来许多学者和作者引用。[3]

哈佛大学精神病学专家乔治·瓦利恩特（George Vaillant）所做的那项著名的纵向研究也认为，童年做家务是未来成功的基本要素。他这项研究的对象是哈佛大学的学生，时间跨度从这些人读本科开始直到整个成年期。在《纽约时报》1981年的一个访谈中，瓦利恩特解释说："工作在个人生活中起着核心作用。"对一个人成年后的心理健康状况的影响，工作超过了强大的家庭背景。[4] 爱德华·哈洛韦尔（Edward Hallowell）是精神病学专家和作家，曾在哈佛大学做过教授，他认为做家务能培养"能做、会做的感觉"，这种感觉让人觉得自己是勤劳的人，而不是废物。[5]

所以，做家务琐事非常重要，然而如今，孩子做家务的时间比前几代人少多了。2008年，马里兰大学的研究者发现，6～12岁的孩子每天只花24分钟做家务，劳动时间比1981年的同龄人减少了25%。[6] 《华尔街日报》报道这项研究时评论道："从社会学变化的宏观领域来说，这相当于自由落体式的下降。"[7]

韦尔斯利学院社会学教授毛尔凯洛·拉瑟福德研究了《父母世界》杂志1926—2006年发表的文章，考察社会对儿童家务要求的变化。[8] 这份杂志是美国发行历史最悠久，也是目前最受欢迎的养育类杂志。她发现，在20世纪30～50年代，做家务是专家和普通人文章中的共同主题，儿童承担了维持家庭运转的大部分劳动，包括烧火、备餐、木工活、保管家庭账目及照顾生病的家人。而在20世纪60～80年代，做家务退出了《父母世界》杂志的话语主题。

20世纪90年代，做家务重新成为专家和普通人的话题，同几十年前儿童所做的家务活相比，这些文章提到的家务活都是些"琐碎小事"，如收拾自己的东西、照顾宠物、饭后收拾桌子和整理脏衣服之类。20世纪90年代以来，《父母世界》杂志上讨论家务劳动的文章有一个倾向，即主要讨论如何借助外部奖励措施来激励孩子做家务。"积分"是其中一种激励措施，积分可以"兑换"成现金，用来购买玩具或孩子喜欢的其他东西。而过去谈到家务的文章都把这些视为家庭生活的必需，孩子们则会"为活儿干得好而自豪"。

如果我们属于中产阶级，那我们的日常生活不会被那些曾消耗着我们祖先的辛苦劳作所占据。我们把维持家庭运转的大部分工作都丢给了

机器、技术或雇工。

相反，我们的日常生活被孩子的课业和课外活动所占据。宾夕法尼亚大学社会学家安妮特·拉鲁把体育、艺术、家教等活动，及父母驾车接送孩子参加这些活动的做法，统称为“协作培养”，[9] 她指出协作培养如何耗尽了我们的精力。典型的家庭日程上已经有那么多的事情，如果竟然还能够完成家务，那实在堪称奇迹。

何况还有家庭作业的压力，家庭作业常常让孩子们自动免除做家务的责任。2014年9月，在“挑战成功”召开教师、家长、孩子年度会议期间，心理学家、畅销书《放下孩子》和《B—学生的祝福》（*The Blessing of a B Minus* ）的作者温迪·莫格尔说，孩子只需要说一声“我要考试”，当父母的就会小心翼翼地伺候着他们，好像他们是“法西斯独裁者”或“有残疾的公子王孙”一样。[10] “狗把我的家庭作业本嚼着吃了”这句老话早就被淘汰了，现在的孩子有堆积如山的作业，哪有时间照顾狗、带狗玩儿。

课外活动、考试和家庭作业很重要，同样重要的是，要让孩子做家务，教他们一些技能和价值观。通过家务，他们会学到以下这些。

- 为家庭或团队工作、做贡献的责任感。
- 处理任务的自觉性。
- 满足最后期限和达到特定质量水平的责任感。
- 把工作做好的决心。
- 遇到挑战时坚持不懈。
- 采取主动，而不是说一句动一下。

即使家庭的顺利运转无须孩子出力，他们也必须做出贡献，懂得如何贡献，并感受贡献的回报，以便在踏上工作岗位和成为社区公民时，有自己的正确方法，懂得如何努力工作。简而言之，家务劳动能培养出社区和职场非常欢迎的职业道德。

培养“支援”和“妥善完成工作”的心态

孩子很可能明白，学习第13章中谈到的那些生活技能很重要。如果他们年纪还小，那他们会很喜欢自己做事或给你搭把手，并希望有更多的事情可以做。如果等他们十几岁了你才开始布置任务，那你可能会遇到抵制和怨恨，因为你让他们做这做那，搞得他们没时间做他们想做的

事情。好在这个年纪的孩子眼看高中快毕业了，很快就要离开家了，需要自己起床、洗衣服、填饱肚子，你只需简单提醒一下，也许就足以让他们觉得这理由很充分，足以促使他们学习照顾自己生活所需的各种技能。

然而，职业道德与争当第一名无关，它需要的是能参与处理某些局面，即使那对你没有直接的好处。职业道德的含义可以用我妈妈老喜欢说的一句古老格言来表示："如果一件事值得做，就值得把它做好。"

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

如果培养生活技能意味着你知道孩子可以给自己倒橙汁，洒了以后会自己收拾，那么有职业道德就意味着，别人的橙汁洒了以后，你的孩子会帮忙收拾，而不是觉得"与我无关"，一走了之。

如何让孩子产生帮忙的冲动，愿意协助完成本质上不属于他们的任务呢？除非他们天生就有同情心和帮助他人的责任感，否则就需要我们给予教导。关于如何做到这一点，罗斯曼的研究富有教益；养育专家、爱与逻辑研究公司（Love and Logic Institute, Inc.）创办人、20世纪90年代发明"直升机父母"一词的吉姆·费伊和福斯特·克莱因的著作也很好；还有一些网络文章也很有帮助。基于我对各种研究资源的了解，加上对自身生活经历的回顾，就如何让孩子步出尽可能少干活儿的舒适区，进入承担自己部分责任的状态，我有以下思考和建议。[11]

1．幼儿和学龄前儿童。

《韦斯特切斯特》（*Westchester*）杂志前主编埃丝特·戴维德维茨（Esther Davidowitz）认为，对你家的小幼儿，主旨是"利用他们的热情"。小家伙喜欢像个大人的感觉，所以，你叫他们把杂志堆好，给他们一块布擦擦灰尘，让他们把一堆衣服放到洗衣间、把浅色衣服和深色衣服分开，他们都会乐颠颠地去做。不要期待完美，通过让他们协力、做贡献，让他们因完成任务而感到自己很能干，因听从指令和受到重视而感到自信。

2．小学生。

小学生可以帮你做很多家务事。以厨房为例，他们可以把车上的东西拿回家，拆掉包装，检查并收拾妥当，还可以收拾桌子、把杯盘碗碟放进洗碗机。

把每个任务分解成简单的步骤。例如，拆开食品杂货时，告诉他们要分门别类，有的需要放进冷冻室、冷藏室，有的需要放进食品储藏室，然后让他们把东西放到适当的地方。比如蔬菜和水果通常放在冰箱靠下的位置，那就可以让小朋友负责放这些东西，需要放到比较高的位置上的东西，如牛奶、果汁，可以让大一点的孩子负责。还可以让小一点的孩子把布袋子放进一个大口袋里，方便下一次拿出来用。仍然不要期待完美，如果你叫他们做事，又要微观管理每个步骤，那他们就会觉得不好玩了。他们不会像你做得那么好、效率那么高，你要接受这一点。随着时间的推移，他们会越做越好。

厨房里经常会发生满溢、食物掉到地上的情况，这是培养“支援”心态的大好时机。当这种情况发生时，可以叫来近旁的孩子：“我需要你帮个忙。”如果他们没有做过清理工作，往往不知道如何才能帮到点子上，所以你要明确地告诉他们该怎么帮忙，让他们先把抹布打湿，然后把果汁擦干净，或者让他们把门厅壁橱里的扫帚和簸箕拿来，让孩子扫地，你端簸箕，活儿干完之前不要休息。事后记得对他表示自己的满意：“干得好！”一定要谢谢他们，不是好像爬了趟喜马拉雅山的那种最高级别的表扬，用眼神和微笑就好，或者把手搭在孩子肩头，简单、善意地说一声“谢谢你”。这种类型的反馈会让孩子愿意继续努力，想再次体验那种表扬。

3．初中生。

上初中的孩子可以出门做些事情，不至于让管闲事的邻居担心孩子“独自一人”。天气好的时候，让他们把你的车给洗了，让他们把门前的积雪铲开，让他们干些院子里的活儿，比如除草、把车道上的泥土送到花坛、耙树叶、把万圣节后腐烂的南瓜扔到堆肥里，或者布置节日装饰。如果孩子到这个年纪还没怎么染手过家务事，可能会皱起眉头，要不就干脆来一句：“什么？为什么？”或者给你一个不能帮忙的借口。除非借口合理，否则请坚持你的要求。你只需要一个理由：“我需要你的帮助。”许多父母发现，因果顺序法可以促使孩子行动，比如可以这么说：“我需要你的帮助，请帮我把那些树叶耙走，完事以后我们去商店

买你学校项目需要的材料。”

生活充满了所谓的繁重劳动，干这些让人厌恶的肮脏、乏味的活儿是培养职业道德的好办法。总得有人清理洒出来的果汁、清洗垃圾桶和废物回收桶，总得有人对付蚂蚁的侵扰、移动因屋顶漏水而发霉的箱子，或者铲狗屎。为什么不让上中学的孩子做这些事呢？记得表示感谢，但不是那种夸大其词的赞扬，只需要一句简单、真诚的“谢谢，我知道这活儿很让人厌恶，谢谢”。

孩子到了这个年纪，可以让他们预想任务的下一个环节，或者相关任务的长期顺序，以进一步帮助孩子形成职业道德，而不是等着别人来给他安排下一步的工作。你可以这么问：“我希望垃圾下一次别撒出来，有什么办法吗？”或者这么问：“卫生间的厕纸用完了，怎么办呢？”积极面对下一步任务，这对孩子未来成为成功的社会公民和工作人员非常重要。如果他们似乎不知道下一步需要做什么，那就询问他们的看法。要抵制为他们创建清单的诱惑。

4．高中生。

上高中的孩子身材够高大，你做的大部分事情他们都可以处理，他们可以负责机器、登梯爬高及其他有危险的活儿。他们可以承担一些屋子里的活儿，如清理冰箱、扔掉过期食品、把内部和支架擦干净，以及擦洗烤箱、微波炉和灶台、清理吸尘器的垃圾等，也可以接手一些户外的活儿，如擦窗户、修剪草坪、跟你一起爬到屋顶上清洁水槽等。

你希望看到他们流汗的样子。让他们把圣诞树拖到路边，让他们和你一起用锤子和钉子修理篱笆，让他们帮你整理阁楼和车库。投入这样的体力工作时，他们的注意力会得到提高，家有多动症孩子的父母都知道这一点，而且他们的体力和耐力也会加强，还会因为完成了一项劳动，感受到那种工匠式的自豪。

职业道德就是卷起袖子，做该做的事，预测将涉及的步骤，做事积极主动，而不是等着别人开口叫你。 附近有没有上了年纪的邻居，每天早上都艰难地到外面取报纸，或者很难把垃圾桶推到路边？给你十多岁的孩子讲讲你曾经帮助邻居的故事，也许你会发现，孩子开始盼望为你和邻居提供那样的帮助。

不要逃避，这是父母的权利和责任

1．示范。

不要让孩子去做事，自己却懒洋洋地躺在沙发上无所事事。传授职业道德的最好方法是以身作则。不论年龄、性别或头衔，支援、协助是每个家庭成员应尽的责任。让他们看到你在劳作，请他们加入，下厨、打理院子或车库时，叫上孩子："我需要你的帮助。"

2．期待他们的帮助。

你不是门房，你是孩子的第一任老师。培养孩子具备职业道德，最大的障碍可能是我们自身，特别是，如果我们是放纵型家长，那我们往往非常关注孩子的幸福与快乐，同时又知道他们要忙着做作业、参加课外活动。但我们在努力把孩子培养为成人，他们需要从家务劳动中习得各种技能。家里的家务活儿相当于就业后的"繁重工作"，是他们为"承担自己那份责任"而做的事，因此才会有晋升机会。你要求他们做事或给他们布置任务，他们可能不乐意，他们当然更想煲电话粥、玩儿电子设备、跟朋友扯闲篇，或者做其他事情，但是，一旦他们完成了你要他们做的事，他们就会有一种成就感。

3．不要道歉或过度解释。

父母不停地说说说是当今中产阶级养育方式的一个标志。如第15章所述，和孩子讨论他们白天在学校的情况、让他们呈现自己的体会和学到的东西，这些是建立批判性思维的好方法。同孩子讨论问题既有助于他们做决定，同时也是显示你对他们关心的好方法，这也是权威型养育方式的标志。

在做家务这个领域，父母可以解释规则和家庭价值观，但没完没了地解释你要他们做家务的原因，告诉他们为什么你知道他们不喜欢，但真的必须要做，或者让他们做家务，你也感到很不好受等，这些都是废话。过度解释会让人觉得你认为需要证明你的要求具有合理性，如果你在提出要求时、事件过程中或者事后对他们道歉，那就会削弱你的权威。要知道，作为父母，要求孩子帮忙既是你的权利，也是你的责任。短期内孩子可能会有牢骚，但终有一天他们会感谢你。

4．给出清晰明了的指示。

先想明白你要让孩子做什么事，然后直言相告。如果是孩子以前没有做过的事，解释一下步骤，然后就别管了。孩子做事的时候，别在旁边盯着，也别过问细节。你不是要他们按照你的方式做事，你的目的只

是让他们做事。如果你在旁边唠叨，一会儿让他们这样做，一会儿又要那样做，那他们就没学会自己做。如果事情不是他们自己完成的，那他们就不会有成就感，也不会愿意再做这件事或者其他事。下一次，如果你不在一旁明确告诉他们要做什么，他们就不会有主动性。让他们尝试、失败、再尝试，告诉他们："做完了告诉我一声，我来看看你做得怎么样。"除非是有危险的事情，你有必要从旁监督，否则说完这句话，你就可以离开现场了。

5. 给予恰如其分的感谢和反馈。

切忌过度表扬。孩子只是做了最简单的事情，比如倒个垃圾、把自己的盘子从桌上子拿到了厨房，或者喂了一下狗，我们往往就会过度表扬，夸他们"干得好，伙计！"或是"完美！"孩子干完了某件家务活儿，一句简单、亲切、自信的"谢谢"或"干得不错"就足够了。留着你最高级的表扬，等到他们真的有超水平的发挥，或者完成了一件非常特别的事情时，再用不迟。

他们可能干得不错，甚至相当出色，但他们也需要一些建设性的反馈意见，才能知道如何做得更好。有一天他们进入了职场，也会遇到类似的情况。我有位朋友是谷歌管理团队的高级经理，负责监督一个由千禧一代组成的团队。她给年轻员工提出建设性反馈时，常常听到这样的话："什么？不可能，我以前从来没有得到过类似的反馈。那一定是你的问题，或者是谷歌的问题。"别让职场的首次绩效评估成为你孩子首次得到建设性反馈的机会。

大多数时候你都可以指出一两个问题，最好是下次他们可以做得更好的地方："如果你这样提垃圾袋，掉出来的东西会比较少。"或者："你看到灰色衬衫上的条纹了吗？你把它和你的新牛仔裤放在一起洗，结果就被染成了这样。第一次洗新牛仔裤时，最好单独洗，否则它掉的颜色会染上其他衣物。"

如果孩子没有完成任务，或者虽然完成了任务，但质量不高，你也应该让他们知道。你可以这样说："晚饭后你收拾了桌子，这是一个好的开始，我看见你把碗也洗了。但那些罐子还需要手洗，台面也需要擦干净。"说话时面带微笑，表示你没有生气，而是在教导他，然后转身去做你之前在做的事情就可以了。

随着孩子更习惯于帮忙做家务，不用你叫他们就会主动去做，这种时候，更适于用言语、眼神和身体语言传达这样的意思："我看到你做

的事了，我很赞赏。”即便是在这种情况下，这样说也够了。别啰唆，回头去做你的事情，要知道，孩子的心里已经乐开花了呢。

6．把它变成常规。

如果你设定了期望，让孩子知道有些家务每天都要做，有些则每周做一次就可以了，还有些是季节性的，那他就会习惯于这个事实：生活中总有一些事情需要做，参与和帮忙能让自己感到有用，不但能让自己感觉良好，还会得到承认。如果你总对孩子说：“嗨，我想让你帮帮我。”或者在看到孩子做事做得很吃力时出手相助，久而久之，当看到家人、朋友、邻居、工友有需要时，孩子就会想办法去“支援”。

他们必须为自己的梦想努力

斯蒂芬·帕克赫斯特的视频回应了媒体对千禧一代的批评。对这些批评，他不表示赞同，然而环顾周围的同龄人，他发现对他那一代人的批评并非无中生有，而是确有真实的成分。

他对我说：“是的，我们有一种得到了是理所应当的感觉，我自己就有这种感觉。”他的父母总告诉他要相信自己，说他什么都能做。有一段时间，他把这些话当真了，心里装满了自尊，没有什么职业道德。很快，他铩羽而归。“大学刚毕业时，我从一份工作跳到另一份工作，试图凭我拍的电影斩获些什么，结果全是幻象泡影。我多少有点儿这样的想法：问题在于我住的地方不对，而不在于我本身，是我还没有找到合适的地方。记得我曾这样想：‘我都25岁了！为什么到现在还不是著名导演？’我们上了大学，做了应该做的事情，却没有立即得到自己觉得应该得到的回报。”

2009年4月，金融市场崩溃后，帕克赫斯特心灰意冷，回到了缅因州波特兰的家中。他把电影梦想放在一旁，在一家饭店找了份泊车员的工作维持生计。两年后，有个想法把他吓了一跳：40岁时，自己仍然是一个泊车员。

在为别人停泊豪华车的绝望时刻，帕克赫斯特脑中灵光闪现，他意识到电影的成功不会凭空掉到他头上。“不管我如何觉得‘我很棒’，没人关心这个。在做泊车员的那两年，我认识到，我得有一个更大的规划，而不是东游西荡，等着别人赏识我的非凡才华。”

他搬到了纽约，开始建立自己的职业网络并锻炼技能。他在德纳斯当数码放映员，算是踏入了电影行业。他曾经希望靠制作自己的电影为生，而不是为别人的电影做幕后工作，但现在他明白了，要想实现他的电影制片人梦想，还有很多艰苦的工作要做，还需要一个规划。这个规划已经进入实施阶段了，虽然身负巨额学费贷款债务，但他对自己和女友在纽约共同创建的生活、对在德纳斯的工作和自己的电影都感到满意。“我觉得我的路子是对的，而过去有好几年的时间，我根本没有踏上任何道路，我只是在荒郊野岭中东碰西撞。现在我的感觉是：‘这是我的事业，就在眼前’，而不是哀叹‘我的事业在哪儿’？”

如何在求职过程中体现职业道德

为了承担自己的职场责任，从而步步高升，帕克赫斯特愿意承担繁重的工作，亚力克莎·格利福德（Alexa Gulliford）希望看到更多像他那样的年轻员工。格利福德是格鲁普搜索公司（Groupe Insearch）的总经理，这是一家企业搜索公司，帮助安排刚毕业的大学生到旧金山湾区的技术公司、金融服务公司和零售企业做辅助性工作。这些公司，包括像推特、销售力、风险投资公司和对冲基金、丝芙兰商城和复古家具公司等，他们的入门级职位需要优秀的年轻人，所以格利福德满世界为他们“挑选、筛选”候选人。她常常看到有些候选人一谈到“简单烦琐的工作”，比如一项工作的行政事务部分，眼珠子就转开了。格利福德和她的公司客户要找的是那种卷起袖子积极做事的人。

格利福德根据自己的观察和客户的反馈，就如何体现职业道德，给年轻的求职者提出了以下建议。

1．对工作本身感兴趣。

不要说：“没关系，做行政工作没问题。”而要说：“行政工作我手到擒来。”要说：“这份工作和涉及的内容，让我感到很兴奋。”

2．乐于承担自己的责任。

别让人觉得这份工作好像是一粒药片，你愿意吞下它，只是为了跨进公司的门槛。“踏进一只脚”的想法不可取，因为这个心思很快就会表现为，你只对升职之后的职位感兴趣，而对你面试的实际工作并不感兴趣。没有人愿意雇用这样的求职者。

3．一旦上任，采取主动，积极行动。

要能够预见到后续步骤。心里想想：“这次会议他要了X，之后我要做Y，然后做Z。”格利福德说，如果员工不能进行这样的思考：“我知道接下来会发生什么情况，我知道如何先行一步。”并按照这些本能行事，那就会妨碍他们进步。

听格利福德分享她的企业招聘经验，我认识到清单化的童年可能对三年级甚至七年级的孩子有帮助，但如果我们让孩子以为永远有别人在承担烦琐的工作，总有人告诉他们接下来该做什么，那我们基本上就把他们带入了歧途。格利福德像是看穿了我的心思，于是补充道：“我们教孩子等待暗示、指示，所以他们不具备雇主期待的思维方式。”

在家勤劳的孩子，工作后更容易升职

25岁的千禧一代青年汉娜完全具备老板想要的精神。她在得克萨斯州一家金融服务公司担任高级项目经理，从杜克大学获得政治学学位之后的几年间，她在这家公司已经晋升好几次了。

她对我说：“上大学以后，我才意识到自己的成长是多么的与众不同。”她出生于旧金山湾区一个富裕的家庭，是三个孩子中的老大。父母可以为她做许多事情，但他们没有那样做。“我父母把我和弟弟妹妹养得非常独立，他们让我们做很多的家务活儿，从而强化了自己做事的价值，而不是处处等人帮忙。”上大学后，汉娜看到同学的父母“把他们当婴儿对待”，坐飞机到学校帮他们装饰宿舍房间、买东西、洗衣服。

在杜克大学读本科四年级时，求职历程开始了，她把重点放在了大体育赞助商上，“感觉在那种公司做什么事都行”。她给父母看了看简历，此外她说：“整个过程都是我一个人完成的，我靠自己的优势得到了工作。”汉娜的一些朋友认为理所当然要通过父母的关系找工作，但汉娜认为：“在今天的经济环境下，这没什么错，但我真的珍视自己找工作、靠自己取得成功的感觉，从一开始，我所有的账单就都是自己支付的。”她说这话的时候，声音中洋溢着自信：“相反，我很多朋友的父母帮他们付房租、买汽车保险。他们待在通往成人道路半途的舒适区，不用承担作为成人的压力和艰辛。”

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

只当“半个成人”，这在工作场合可不是什么好兆头。“如果你的行为与人们对千禧一代的刻板印象一致，那就会阻碍你在职场的进步。小时候父母手把手地教导，与职场上理所当然应该受到特殊待遇的感觉，这两者往往密切相关。如果一个孩子不曾被迫做家务，或者一遇到困难父母就帮忙解决，那职场很可能是他们头一次不得不去处理这种情况的地方。”

我问汉娜孩提时代都做些什么家务活儿，她不假思索地说了一串：“每天自己整理床铺，把玩具、书籍和干净衣服收好，帮着洗碗、做饭，帮着洗衣服、除草、浇水、做园艺活儿，学会开车以后给我妈跑腿，擦窗户，一般的大扫除，清扫储物区，清洗汽车。”

汉娜接着说：“向经理和同事证明自己的机会就在这里，但我看到有些人走了另一条路。”她的一些朋友已经“走了另一条路”，大学毕业才一年半就已经跳了两次槽。对此她说：“因为不喜欢自己的工作，他们就辞职了。他们不理解这样的概念：第一份工作是入门级的，目的是学习。它可以迫使你加快成长步伐，不然就得让父母在你跳槽的时候继续支持你，帮你买单。”

“有个同事跟我同龄，她的自我意识极度膨胀，工作不太努力，经常把事情推给别人，老认为目前的工作对她来说是大材小用。到了晋升周期，她没有得到升迁，这让她大为震惊。升职失败后的那一两周里，她闷闷不乐，下午两三点钟就下班走人了。她破坏了自己在经理眼中的形象，因为她像个小孩子一样气馁，而不是勤奋工作。她父母以幽默的方式对待她的这种行为，告诉她：‘哦，如果你没得到你想要的，干脆放弃算了。’她从来没有学会投入自己的工作，她的父母总说她多么了不起，多么迷人，多么棒，这完全影响了她真实地评估自己相对于同龄人的能力。”

那位同事在办公室生闷气时，汉娜继续承担起更多的责任。她经常应邀参加面试。公司希望筛选的是这样的人：知道自己想要什么，并且愿意为实现目标而努力。 他们希望招到另一个汉娜。

17

让他们自己规划人生

我可以给儿子施加压力，但我想让他学会的并不是应对这些压力的能力。

——塞巴斯蒂安·特龙（Sebastian Thrun）优达学城（Udacity）联合创始人、CEO

“你长大后想做什么？打算主修什么专业？”大人常常把这类问题抛向孩子和即将上大学的学生，然后根据孩子的回答，做出不同的反应，或面露喜色，或满腹狐疑、眉头紧蹙。即使根本不了解他们，我们也很肯定哪些追求对他们有价值，哪些没前途。

当我女儿的幼儿园老师把我拉到一边，盛赞她的画作时，我承认自己心里的想法是：“对对对，但那不能让她跨进大学校门。”埃弗里那时才4岁，但对于她“应该”做什么，我心里已经有主张了。我那时还没有意识到，剥夺孩子的艺术天赋对她有害。然而，在担任斯坦福大学新生教务长期间，我很快就明白了我思维上的错误之处。我听到太多的学生跟我诉说“每个人”希望他们学习或追求的东西，当我问他们：“是啊，但你想做什么呢？”这时很多人潸然泪下。我在和学生进行正式或非正式的交谈时，形成了一些口头禅，其中一句是“找到你的声音，尊重你听到的内容”。我的话表达了这个意思：在这个世界上，你要决定自己想成为什么样的人，打算做什么事。到你自己内心去寻找线索，看看什么对你来说是真正重要的，允许自己成为那样的人，做那样的事。

在家里，我的态度也发生了180度的大转弯，我不再期望埃弗里和她哥哥成为任何特定的人，比如医生、律师、教师、企业家等。我不再把他们看作是我可以精心修剪的小盆栽，而把他们当作种属不明的野花，相信只要我给予合适的营养与环境，他们就会展现出独特而瑰丽的美。　我开始把斯坦福大学教育学教授、斯坦福大学青少年研究中心主任威廉·戴蒙所说的“人生目标”作为我最希望我的孩子和学生发现的东西。

使命感很重要

戴蒙的研究表明，使命感对于实现人生的幸福和满足至关重要。他把使命定义为一个人的“终极关切”，一旦认识到自己的使命或说人生目标，这些问题就有了终极答案：“我为什么做这件事？为什么这件事对我来说很重要？”戴蒙区分了人生目标与短期愿望，后者包括考试得A、约女孩跳舞、掌握一项新技术、让球队拥有一席之地、进入某所特定的大学，等等。戴蒙认为短期愿望可能有更长远的意义，也可能没有，“相反，目标本身就是目的”。

> 成长观察室
> **HOW TO RAISE AN ADULT**
>
> 2003年，戴蒙和他的同事启动了青年目标项目（Youth Purpose Project）。这项研究的对象是全美范围内12～26岁的年轻人，历时4年。研究结果是，只有20%的人找到了有意义的人生目标并愿意为之奉献一生，另有25%的人处于“漂泊”状态，不知道自己真正想做什么，也无意去探索，其余的人介于两者之间。戴蒙认为，找到目标的人只有20%，这个比例实在太低了。他最近出版了《人生观培养》（*The Path to Purpose* ）一书，这本书不仅是他在人类发展研究方面的最大成就，其创作发端也是出于这样的感触：当今社会，太多的年轻人感到空虚。

这种空虚感并非因为他们不想拥有人生目标。净影响（Net Impact）是一家非营利性组织，致力于帮助人们通过职业生涯改变生活。2012年，这一组织发现，72%的大学生觉得，对他们来说，要想获得幸福，有一份工作、能对社会和环境发挥积极的影响非常重要，甚至至关重要。亚当·波斯沃尔斯基（Adam Smiley Poswolsky）是千禧一代，2014年，他的职业指导畅销书《20～30，如何突破人生瓶颈》（*The Quarter -Life Breakthrough* ）出版，他在书中告诉年轻人如何找到人生目标，还谈到他和许多同辈人都希望寻找“有意义的工作”。对他来说，有意义的工作能“提供个人意义，反映你是谁以及你的兴趣是什么，允许你凭自己的天赋帮助他人，经济上允许你过上理想的生

活”。“有意义的工作”与“平庸的工作”相反，后者可以让你支付账单、打发时间，但不符合个人价值观，可能使你实现经济上的成功，但“不属于你为世界做出的独特贡献”。

“同我交谈的很多年轻人在确定自己的发展道路时，最终都屈从于父母的压力，而没有遵从个人意愿，”波斯沃尔斯基告诉我，“这会导致困惑和怨恨，有时会让他们心生不快。父母可能并不知道什么工作对孩子最好，尤其是今天的就业市场与他们那一代所经历的已经完全不同。”

作为教务长，我兴致勃勃地帮助学生获得认识人生目标的智慧，以此帮助他们踏上有意义工作的旅程。我会告诉他们：忘记你认为“每个人”都希望你学习的东西，或者应该从事的职业，学习你所喜爱的东西，其他的自会水到渠成。

我总对他们说：“学习你喜欢的科目时，你就有动力去上每一堂课。你会完成所有的阅读任务，甚至连补充阅读材料也不会放过。你想在课堂上发言，会在办公时间去老师办公室。你会把阅读内容、老师课堂上讲解的内容，以及后来你与教授和同学们讨论的内容结合起来，形成你自己对材料的看法。学习你喜欢的功课时，你可能会考得很好，因为你有掌握那个主题的内在动机；哪怕没有取得好成绩，如果你学习了自己喜欢的东西，那也是在所取得的成绩当中投注了心思。你真的付出了很大的努力，不管成绩如何，通过这些努力，你会结识一位欣赏你的教授，他可以给你写一封非常有意义的推荐信，以此说明你的好奇心和决心。更重要的是，在面试中，你可以以令人信服的方式谈论这个话题。如果你有勇气去研究你所喜爱的东西，不管别人怎么说，这都恰恰会导向你孜孜以求的成功。”

德鲁克研究会（Drucker Institute）是一家社会组织，隶属于克莱蒙特研究大学，以“加强组织，从而加强社会”为使命。研究会执行董事里克·瓦茨曼（Rick Wartzman）赞同我的观点：“学你喜欢的东西”。2014年，为了获知瓦茨曼对人生道路和目标观念的洞见，我同他进行了交谈。当时，他的女儿刚刚大学毕业，身为声名卓著的作家，他给女儿写了一封公开信，谈德鲁克原则在生活中的应用，这封信发表在《时代周刊》上。他写道：“你热爱的东西很可能可以发挥你的长处，那是你最有可能取得成功的领域。”交谈中，瓦茨曼补充说，如果你从小就做自己喜欢的事情，那么“你实现卓越和达到精通的机会最大，因为你有那么多的时间”。

塞巴斯蒂安·特龙与瓦茨曼看法相似，他出生于德国，是无人驾驶汽车、谷歌眼镜和免费在线大学优达学城幕后的硅谷天才，他认为目标和使命感不仅能导向幸福和有意义的工作，也能导向成功。他对我说的第一句话是："我不是儿童教育专家，我知道这个世界充满了各种看法，我并不比任何人博学多闻。"随后他告诉我，每当有年轻人向他寻求职业建议，他都会分享一个简单的观点：找到你的激情所在。听到这个观点，我有点儿不自在。虽然"找到你的激情"曾经是个可爱的哲学理想，但如今已经变得功利化了。这就好像在说，激情就藏在旁边的书架上或者一块石头下面，赶快找到它！这样就可以报告给大学招生官。我反问特龙，在这个标准的陈词滥调之下，隐藏着怎样的价值。

"倾听你自己，聆听你的直觉，"他说，"很多孩子跟自己的内心情感完全脱节，相反，他们习惯于'告诉我该做什么，我去做'。"

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

"如果你对自己做的事情充满热情，那你就能找到工作。相对来说，对自己从事的工作充满激情的人很少，而一旦充满激情，你可以'一个顶俩'。进入职场后，若想真正成功，没有人会告诉你该做什么。你得对自己有充分的了解，知道自己想做什么。"

他还说："如何让孩子在生活中取得真正的成功？这是比进入斯坦福大学更重要的问题。我发现很多人有着完美的学历背景，却缺少激情。看看乔布斯、扎克伯格、比尔·盖茨，他们的道路并非一帆风顺。在相同的时间，把所有孩子拖去接受相同的教育，这样的模式很糟糕。父母的初心毋庸置疑，并且他们自己也在其中甘愿忍受着许多困难，但对孩子思想和心灵的独立，以及从自己的行为中获得快乐的能力，他们置若罔闻。"

瓦茨曼谈到，做喜欢的事情也有潜在的缺点，那就是你可能不会大富大贵。这是一大难题，中产阶级的父母可能尤其觉得难以接受。什么？孩子的生活水平还不如我们？不能过上他们习以为常的生活？买不起我们这种社区的房子？也许。在经济状况和生活开销方面，情况可能

确实如此，但这里值得探究一下成功究竟意味着什么。孩子对家庭的贡献可能有限，可能不得不削减开支，但他做着自己喜欢的事，内心洋溢着难以言表的幸福、满足、喜悦，使命感十足。我们凭什么说这不是一种有意义的生活？

戴蒙说：“孩子们必须有一种感觉，即他们在寻找属于自己的通往目标的路，父母不能帮他们做这些选择。”父母不能给孩子设定人生目标，不能帮孩子确定那个目标是什么，也不能把目标强加给孩子，戴蒙正色说：“正如父母不能选择孩子的个性，或者给孩子写一个人生脚本。”

那么，父母能做什么呢？

拥抱你拥有的这个孩子

“拥抱你拥有的这个孩子”，这个要点似乎显而易见，但仍然值得强调。一旦我们决定要亲自为孩子确定他应该探索什么、学习什么及如何谋生时，立马就会出现这样的风险：我们关注的不是他们，而是我们心目中某个理想的人，这摆明了是在无视且不珍惜、不喜欢真实的他们。

我的一位朋友珍妮弗·艾尔（Jennifer Ayer）是帕洛阿尔托私立女子中学的校长，也是3个女孩的妈妈。孩提时代，她“特别讨老师和家长欢心”，但并不真正知道自己想做什么。“我知道怎么当学生，知道怎么跳跃铁环、拿到所有的成绩，但内心却感到空虚。我直到30岁才开始注意自己内心的声音。”她把这些教训用到了子女养育和教育工作中。“我相信孩子们可以学会倾听自己内心的声音，发现共鸣。人生旅途中，遇到坎坷是最好的事情。”

但艾尔还没有充分意识到激情的重要性，直到一次活动改变了她的观念。几年前，为了给必应幼儿园募集资金，她邀请“挑战成功”的联合创始人丹尼丝·波普到她家做分享发言。那时，艾尔的3个女儿还没上小学，但她和她丈夫都很肯定，几个女儿会走上与他们相同的道路，从童年到研究生院都要上最好的学校。“但波普的话强烈吸引了我，”艾尔告诉我，“晚上睡觉时，我对我丈夫说：‘我希望女儿们健康，不要割腕、厌食；我希望她们有道德情操；我希望她们离开我们时，仍然喜欢学习，以后做她们喜欢做的事。’他说：‘但心底里你还是希望她们上常春藤。’我说：‘我们必须放弃那个想法，如果命中注定就是那样，那就顺

其自然吧。’作为学龄前儿童的父母，我们改变了自己的思维定式和养育方式。‘她们应该做自己喜欢的事’，这句话成了我的口头禅。”

透过我与全美各地教育者和家长的交谈，同时也基于我自己的观察，我认识到，美国的社区和家庭都急需实现这一焦点的转变，它涉及孩子是谁、能做什么，以及他们不是谁、不能做什么。我一再听到类似纽约上东区伊丽莎白这样的看法，她说：“我们必须得为孩子本来的样子感到庆幸，我们缺的就是这个态度。我们有太多的精力‘放错了’地方，总是告诉他们‘这儿不足，那儿不够’。我们很少为孩子的优点和长处欢呼。”

霍利是弗吉尼亚州北部的一位家长，她听了心理学家玛德琳·莱文的谈话后，打从心底里实现了这一关注焦点的转变。霍利告诉我：“根据莱文的谈话和我自己的经验，我发现，我女儿被称作‘天才’并不意味着她总是永远擅长每门功课。她讨厌历史和英语，喜欢数学和科学。但我照样要她学荣誉英语，结果她考了个D。听了莱文的讲话后，我改变了想法。为什么我千叮万嘱，要她选所有的高级课程？为什么让孩子做她根本就非常厌恶的事情？我意识到，不能指望孩子事事完美。我女儿选了荣誉化学，考了B，上课的每一分钟她都很开心。”

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

索耶上高二的时候，我也有过类似的经历。当时他要应付许多有挑战性的课程，包括荣誉化学、代数和三角，三年级的西班牙语把他搞得焦头烂额。西班牙语是我要他学的。一个又一个夜晚，他要应付西班牙语作业，还要做其他5门功课的作业，他机械地完成作业，理解力每况愈下。每天晚上他要做4个小时作业，到后来，他已经眼睛发红、疲惫不堪，第二天早晨醒来的时候，对学校和生活的态度都缺少热情。为了减轻接下来一周的作业压力，他用了一整个周末的时间提前完成西班牙语作业，然而每天完成作业的时间似乎从来没有减少。

这种情况我看在眼里，周末，当全家人在活动和放松的时候，儿子在苦啃西班牙语。就这样过了两周，我多少感觉“不大对劲”，于是我和他爸爸决定放他一条生路。学西班牙语是我的主意，根源于我自

己没有熟练掌握这门语言的悔意。我们同他商量该如何实现更好的平衡，提出了放弃西班牙语的想法。他立刻振奋起来，显得非常高兴，当晚就写信给指导顾问，第二天就去和顾问见面讨论了，而且是他自己去的。

顾问的反应不出意料，但可以理解。他说："大学希望看到你学习一门语言达3年。"索耶抗辩说："但我压力太大了，它影响我学好其他的功课。如果放弃，我就有时间做我最在意的功课的作业。而且我的西班牙语学得不够好，达不到大学希望的理解水平。"索耶也同西班牙语老师做了沟通，最终他放弃了那门课。现在，他每晚做3个小时的作业，仍然很吃力，但可控多了。他在这件事情上有自己的选择，从那以后，他的脚步变得轻快了起来。

对我和我丈夫而言，做出这个决定并不容易，因为我们非常重视孩子第二语言的学习，这是一项重要的实用技能，能让他有机会获得宝贵的文化经验和其他方面的意识。但索耶每天下午和晚上的压力难以控制，影响了他的睡眠和整个人生观。我们决定让他从喜欢的科学、历史、英语和摄影等学科中汲取更多的东西，而不愿看他被西班牙语压垮，以致牺牲这些功课。至于大学，有些招生官可能会质疑这个决定，因此认为他不适合成为他们的一年级新生，但我有信心，而且有极大的信心相信，适合索耶的大学会理解他为什么做出这样的选择。

通过聆听发现线索

戴蒙及其他人的研究表明，上中学之前，大多数孩子在发育上还没有形成反思自我和思考未来的能力，而这些能力是思考人生目标的先决条件。所以，作为父母，无论你多么希望促进孩子对自我的了解，从而形成极为重要的目标感，在他们达到能够"自我反思"的发育阶段之前，就是做不到，尽管这也因人而异。对于年龄较小的孩子，你的任务是观察，看他们是哪种人，让他们接触不同的事物，看他们对什么事情感兴趣，就去培养他们的那份兴趣。

"父母应该做的，"威廉·戴蒙建言，"是引导孩子朝着有希望的选择努力。"

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

父母可以帮助孩子厘清选择，琢磨孩子的才能和兴趣如何与当今世界的机遇和需要相匹配。父母可以支持孩子自行探索各种目标方向，并为他们发现可能的目标开放更多的潜在资源。在做这些事情时，父母处于配角地位，而不是主角，因为这出戏的舞台中心属于孩子。父母最有效的帮助是间接的，但也是无价的。[1]

谷歌眼镜的发明者塞巴斯蒂安·特龙让他的小儿子自己决定很多事情，于是小家伙的课外活动比大多数孩子要少。“也许我可以让我儿子下棋下得非常好，滑雪滑得非常好，但我不想剥夺他自己发现事物的能力。我可以给他施加压力，但我想让他学会的并不是应对这些压力的能力。我不在他身边的时候，他必须得有自己做事情的能力。衡量标准不是我能否让他做事，而是他是否会做事。我不想逼他去想这个想那个，而是鼓励他自己去发现这个世界。”

或者，如波斯沃尔斯基所说：“父母能为孩子做的最好的事，就是允许创意，允许试验，让他们追随自己的内心。”

青少年是野花，不是盆栽

身为父母，我们怎么才能帮助孩子形成戴蒙所说的目标感、使命感，和特龙所说的激情，而不是热衷于为他们制定道路？我以戴蒙的研究和波斯沃尔斯基的建议为基础，加上个人的经验和观察，提出以下建议，其中特别谈到，在来自外部的大学压力，以及你那似乎一点就着的青春期孩子所造成的内部压力之下，你该如何保持强大。

1．接受这一点：这不是你的事，是孩子自己的事。

抛开你对成功职业的定义，别去想跟别人说起孩子时，什么能让你感到骄傲，或者你一直认为孩子应该成为什么样的人，希望孩子做什么事。这可不是小事一桩，它要求你在根本上信守这样的观念：他们的生活与你无关。许多父母为此纠结，但你必须做到这一点。把你的生活与他们的生活区分开，这对他们的心理健康和你的健康都非常重要。

2．注意观察孩子实际上是什么样的人，擅长什么、喜欢什么。

这是你孩子宝贵而独特的生命的展现，他有着无限的可能性，无论是在家里还是在外面，孩子擅长什么、对什么感兴趣，相关的线索无处不在。例如，他们对哪些功课有学习热情，喜欢兴致勃勃地讨论，并且在遇到挑战时能够坚持不懈？他们爱读哪些类型的书籍和杂志？他们爱在Facebook上发布什么话题？在Twitter上推什么话题？在Pinterest上贴什么照片？他们会在什么时候表现出好奇、爱问问题、兴致盎然？会对什么事情投入，你拖都拖不走？又会为什么事情烦恼？关心什么样的不公？

也要注意孩子喜欢介入世界的方式。他喜欢与人交往吗？善于组织工作吗？擅长解决问题吗？能说出大局吗？是否对每一个小细节都感兴趣？是理想主义者，还是现实主义者？喜欢了解很多信息吗？是数字型的人吗？是交际高手吗？是否热衷竞争？善于说服别人吗？喜欢动手做东西吗？喜欢帮助别人吗？

一旦技能和激情相结合，孩子就大有机会过上有意义的生活。在这种状态下，他们将体验到米哈里·希斯赞特米哈伊所说的“心流”，这时，他们面临的挑战略高于他们的能力水平，怀有强烈的兴趣和动力，他们会对自己及自己做出的贡献感觉良好。即使你并不完全明白他们在做什么，但他们的喜悦之情溢于言表。这才是最重要的。

3．借用诊断工具进行探索。

“优势”指那些能让你充满活力的存在方式，如果加以利用和磨炼，就能导向专业上的成功，这是民意调查机构盖洛普的唐纳德·克利夫顿（Donald O. Clifton）的研究范围。通过克利夫顿优势识别测试（Strengths Findertest），可以从盖洛普研究人员归纳的34种天赋或能力中，了解自己的前5项优势。作家马库斯·白金汉（Marcus Buckingham）是全球畅销书《首先，打破一切常规》（*First, Break All the Rules* ）和《现在，发现你的优势》（*Now, Discover Your Strengths* ）的作者，还是在工作场所开展“优势运动”的先行者。《发现孩子的优势》作者詹妮弗·福克斯在新泽西州担任普儒诺私立女子中学（Purnell School）校长期间，把“优势”概念融入到了全部高中课程的教学中。

父母们可能会发现克利夫顿的优势识别测试是一个有趣而实用的工具，可以借此深入了解一下孩子该如何找到有意义和有目标感的工作。这个测试适合15岁以上的人群。类似的工具还有斯特朗兴趣量表

（Strong Interest Inventory）及迈尔斯·布里格斯类型指标（MBTI）。斯特朗兴趣量表会根据个人兴趣匹配可能的职业，迈尔斯·布里格斯类型指标有助于更好地了解一个人希望在世界上发挥什么作用，以及认为有价值的职业类型。这3种工具，全美的高中升学指导顾问、大学就业服务中心都在使用。对于年龄较小、10～14岁的孩子来说，“优势运动”为他们提供优势探索测试（StrengthsExplorer）。

4．感兴趣、愿帮忙。

按照威廉·戴蒙的说法，当发现孩子的兴趣火花时，家长可以起到很好的“煽风点火”作用，帮助孩子和我们更好地了解他们的兴趣，以及他们希望如何发展。家庭晚餐谈话是发现火花和煽风点火的好时机。谈谈他们白天的情况，问问他们在学校时或者放学后，什么事情最令他们感到愉快，以及原因所在。持续提问，触及他们愉快经历的核心，要抑制自己给出答案或做出假设的冲动。一旦了解到孩子的兴趣，我们就可以支持他们，选择能够帮助他们发展兴趣的学校活动、夏令营及训练项目。

5．知道何时推进、何时撤退。

谁都不想让自己的孩子浪费才华，也不希望孩子在学习乐器之类的东西时，一遇到困难就半途而废。在确定某项特定追求值得付出极大努力、大量时间乃至金钱之前，我们需要从孩子那里寻找线索，看他们是否真的有兴趣。如果孩子在某件事情上展现出天赋，有浓厚的兴趣，那无论如何都要尽量支持。如果孩子缺乏兴趣，那就等于亮起了红灯，警示你，不管多有天赋，他们并不愿意为之付出毕生精力。如果你不管不顾照样推动，不管他们多么“成功”，或者你可以多么骄傲地说他们成功了，他们最后可能还是会非常怨恨你。

6．帮他们找导师。

根据戴蒙的研究，“除父母外，有远大目标的青年几乎都有导师。导师对年轻人的人生目标追求有着重要的作用。”所以，我们也可以为孩子引荐同一条道路上的先行者，请他们做孩子的导师，这也是一种煽风点火的方式，这些人有助于深化和强化孩子的兴趣。在孩子的生活中，有很多成年人可以为他们充当极好的榜样，向孩子示范如何过有意义和有目标的生活。你的孩子喜欢科学吗？鼓励他问问当科学家的阿姨，了解一下她最早对自己的领域萌生兴趣是什么时候，以及采取了什么步骤进一步发展兴趣。你的孩子喜欢飞机吗？把他介绍给你那位造飞

机、驾驶飞机的大学同学，问一下前面那些问题。你的孩子有最喜欢的作者吗？带他去参加签售活动，鼓励他去见那个人。事后鼓励他写信给作者，询问他是怎么开始走上创作道路的。

每个孩子都有两三个热爱自己工作的老师。鼓励他们同最喜欢的老师交谈，询问老师在事业上是怎么起步的。即便孩子对教书没兴趣，与一个有目标感的人交谈也有助于他们了解目标感是怎么回事，他们会渴望自己也拥有那种感觉。

说到和大人交谈，几乎任何年龄的孩子都会感到紧张，但正如我建议我的学生在办公时间去拜访的那些教授一样，几乎所有成年人都乐意回答这个简单而有思想的问题："你好像很喜欢你的工作，你从什么时候开始知道这是你想做的事？又是怎么知道的？"这个问题很简单，却能很好地开启谈话，每个孩子都可以用它向成年人发起提问，交谈到后来，这个人可能会建议兴致盎然的年轻科学家、飞行员、工程师或其他专家如何深化对那个主题的了解。

7．让他们为即将到来的艰苦工作做好准备。

就像千禧一代电影制片人斯蒂芬·帕克赫斯特的经历一样，父母经常告诉孩子，他们想成为什么人就可以成为什么人，或者，他们的梦想一定会实现。这两句陈词滥调都只说对了一半：相信自己、拥有梦想的确很重要，但问题的另一半是艰苦的工作，舍此别无他途。过分赞美孩子，把他们做的每件事都说成是"伟大"或"完美"，那就给了他们一种错觉，他们不了解等有一天进入了真实世界，实现目标是需要付出努力的。给孩子真实的评价和建设性的反馈意见非常重要。

为此，我们需要告诉孩子，在现实世界中，取得成功需要有所付出，包括勤奋、人际关系上的联系、毅力、抗挫力，还要加上一点好运。戴蒙说："要让他们记住，为了真正精通一件事，必须持之以恒，同时也要给他们诚实、坦率的意见反馈。"我们必须给他们分享我们知道的外面世界存在的挑战和局限，不是要阻碍他们，也不是要让他们感到自己很蠢，而是让他们做好思想准备，知道要想梦想成真，必须付出努力。

例如，如果你的孩子雄心勃勃地想当一名职业足球运动员，那么身为家长你可以这么说："儿子，只有3%～4%的高中足球队员有机会进入大学足球队，其中只有一小部分人能进入全美足球联盟……"接下来要鼓励孩子，告诉他如何才能达到下一个层次："如果你有这个愿望，那

就需要增加一倍的训练，并发挥你的优势。如果你愿意投入努力，我认为你办得到。我会全力支持你。”

8．别为他们做太多。

如果孩子的兴趣令你兴奋，你可能想为他们做很多事，以便积极推动他们前进。但孩子必须自己掌握方向盘，无论那是什么事，都得由他们自己去完成。时下很流行在儿童领域开办小微企业或社会创业活动，部分原因是我们认为“大学希望”在申请书中看到这些名目。这类活动可能是孩子发展更多技能和培养目标意识的好机会，但请记住，如果企业是你创建的，卖的东西是你订购的，储存物品的方法是你想出来的，是你把东西送到学校或带到路边的，过程中的困难都是你克服的，活动结束后，收摊的也是你，孩子就做了一个标志或海报，然后站在那里微笑，负责收钱，或收取别人捐赠的物品，那么，你根本就没有帮助他形成能力和目标。

你的举措也无助于加深你对孩子目标的理解。西雅图一位名叫蒂娜的妈妈把这种情况形容为：“父母好像是厨师长，孩子好像是朱莉娅·察尔德（Julia Child）[(11)]。”你的正确做法是站到一边观察，留意孩子有哪些闪光点：是收钱和找零吗？是招揽新顾客吗？是与人交谈吗？是介绍收集、出售物品背后的目的吗？这些观察可以让你很好地了解孩子的目标是什么。

9．拥有你自己的目标。

这要求父母将“自我”置于突出位置上。孩子经常听到我们怨天尤人。跟孩子说说工作为什么吸引你，而不是为什么令你感到厌倦。你从工作中感受到了意义和目的吗？如果是，原因何在？你从中得到了个人成长吗？你对别人有帮助吗？你是服务社区，还是在为广大社会做贡献？为维持家人的安全和温饱而出外谋生，你感到自豪吗？你的工作是一种自我体现吗？告诉孩子工作带给你的意义和目标感。如果你是全职家长，告诉孩子你为什么喜欢抚养他及经营家庭；如果你外出上班，就谈谈当天工作中有意义的事情。如今的孩子普遍涉猎广泛，却成了半吊子，他们对很多东西都是一知半解，缺乏深度。要想获得深度，需要他们对一件事情真正感兴趣，并且要有时间，以及进一步追求的意愿。如果你帮助他们了解你是如何成为一个有目标的人的，那就会激励他们产生同样的愿望。

读到这里时，如果你像很多身处职业生涯中期的人一样，觉得目前

赖以谋生的工作并没有带给自己多少满足感，那也可以实话告诉孩子。不要过于悲观，你不希望他们担心你饭碗不保、家庭生活因此受到干扰，但一定要让孩子知道你将来真正想做的事情。无论你将来想做什么，把你的计划告诉他，让他感觉到你对那件事的热情，看到你为实现梦想做出的努力，并为你感到欢欣鼓舞。

想跟他们保持密切关系？那得先放他们走

我们为孩子描绘的人生道路通往我们以为的声望、荣誉、头衔和金钱，我们以为这样做很安全。许多家长渴望孩子拥有那些东西，但也是为了证明自己是好家长，所以，我们成了为另一个人的人生制订计划的建筑师。如果计划“可行”，那就说明我们的直觉和理想与孩子的内在动力相一致。有时候，我们和社会认为我们的计划似乎可行，因为孩子成了医生、律师、工程师、钢琴家或者职业网球运动员，但是，孩子可能会在某个时候打开眼界，当他们发现周围还有很多别的选项，决定为自己的人生做主时，他们已经经历过巨大的内心创痛了。

我们已经了解到，威廉·戴蒙认为父母在帮助孩子发现目标方面可以发挥重要的作用，不过他也警告说：“家长不能简单地给孩子设定一个目标，事实上，强行要求或控制可能会产生不良影响。”[2]

2014年夏天，我听说了一件后果非常糟糕的事。一位我不认识的成年人在Facebook上联系我，他为我写作本书感到高兴，表示希望他母亲在他小的时候读过这样一本书。几分钟后，我们进行了电话交谈，他讲述了自己的故事。

在很多人眼中，泰勒（化名）是专业成功的典型代表。他还不到30岁就成了洛杉矶一家著名律师事务所的合伙人，还是哈佛大学和斯坦福大学法学院的毕业生。但要说到过度养育如何可能延误孩子发现自身目标的能力，泰勒的故事很有教育意义。他以有力、雄辩、温暖的声音叙述了他的成长经历。

“我从小学习非常刻苦，我的父母真的很重视这一点。这本身并没有什么问题，他们没有为我做家庭作业，但他们对每节课的情况都了如指掌，每一项作业他们都要管。我十二三岁时，他们让我坐下，宣布研究生院不是我想不想上的问题，而是必须上，而且必须上法学院。他俩都是律师，如果他们要我那么做，我就做啊，我总是按他们的要求行

动。他们传达的信息很简单，‘就这条路，坚持下去’，这条路之外的任何道路都不会得到他们的认可。”

泰勒谈到他在哈佛大学主修政治学时说：“我妈每天都要打几通电话给我，他们俩老来看我。”这不仅影响了他的学术选择，也影响了他与他人建立关系的能力。大学毕业后，他在纽约一家铸造公司工作了几年，然后父母说：“该上法学院了。”

泰勒选择斯坦福大学，一定程度上是为了躲避父母，但他们还是跑来了。“他们为我挑了一套公寓，他们亲自和房东谈判并付了房租。我什么都不用做，甚至连室内装饰都是他们搞的。我有些朋友抱怨要自己承担费用，我告诉他们：‘这是有意义的。你们已经独立了，我还在努力取悦我父母呢。’”

在法学院，泰勒注意到他的同龄人“好像是自愿去的。而我之所以去，是因为这是我妈为我铺设的道路的下一步。我知道他们那样帮我有很严重的问题，但我怎么能说不呢？我父母都是在小小年纪就失去了一位至亲，我知道，能够这么广泛深入地参与我的生活，为我做这些事情，他们感到非常快乐。”

研究生第一个学期，他妈妈仍然每天给他打电话，而且往往一天要打几次。“我一直是个安静害羞的孩子，但有一天我终于不想再和她说话了。我无法控制我的情绪，我被这种情绪给淹没了。我怒吼着对她说：“我满脑子都是你的声音！我必须得听听我自己的声音。’从此，我开始了重建完整自我的过程。

那个电话极大地改变了泰勒和他母亲的关系。“我差不多有半年的时间没跟她说一句话，对她来说，那真的非常艰难。我告诉她：‘我不会永远离开，但这么做是正确和必要的。’然后我开始接受强化心理治疗。”

两年中，泰勒大部分时间都在接受心理治疗。我问他从什么时候开始觉得有问题的。“小时候，但凡我自作主张做了一件事，如创作歌曲、录制音乐，都会受到责备。对我妈来说，学钢琴很好，因为那可以写在简历上。15岁的时候，我带回家一张我创作和录制的唱片，我妈的反应是：‘他们认为你是下一个埃尔维斯吗？不是？好吧，我也是那么想的。’有时候，我奶奶会说：‘哦泰勒，你的声音真好听。’而我妈的反应是：“我们还是适可而止吧。’我不明白她怎么会担心我有辍学或者不上大学的危险。事实上，她甚至不承认我从音乐爱好中得到的那种纯粹

的快乐，她抑制我的喜悦，竭力压制我的爱好，连我奶奶都觉得需要出头帮我说话了。她那么做是有问题的。”

回忆起他所说的严重抑郁时，泰勒变得严肃起来。“我不是一个受到虐待的孩子，为此我心里每天都很感激。但在某种意义上，那些人至少知道他们应该生气，而我不知道我有权利怨恨、愤怒，这是一种逆向的忽视。在治疗过程中，我处理了那些情绪，它们一直都在，而我不觉得有理由承认。这件事花了我两年半的时间。”

受过教育的慈爱父母给孩子们提供了大量机会和忠告，对此，包括泰勒在内，任何人都很难进行批判。“你觉得你应该感激父母给你的安全感，有人实实在在为你铺平了道路。你认为这是件好事，你认为你很幸运。但你看到了那些真正独立的人，你看到他们对自己做的事情充满热情，然后你意识到你根本就不了解自己。你努力成为你妈妈觉得最好的那个人，此外别无自己的目标。你觉得父母从来没有把你当成一个个体看待，从来没有。你是他们的副产品，只会走他们希望你走的道路，这不是你的安全和保障，而是为了实现他们的自我。这只会让你心生怨恨，恨那些认为自己努力想把事情做好的人。”

在法学院的最后两年，泰勒已经完全改变了他和母亲之间的互动方式，而且还一跃成为社交达人。“我非常喜欢自己那个状态，那跟学习法律本身无关。26岁的时候，我开始感受到大学一年级孩子就应该有的那份自由，我终于可以为自己做一些有创意的事了。”

在那两年里，泰勒在家人中有自己的盟友。“我爸从不压制我，他只是被动地按我妈的话去做。过去，如果他和我交谈，谈得也都很肤浅。但在我中止和我妈的沟通后，我爸就成了中间人。他会跟我妈说：‘泰勒说的在理。’而我妈则告诉她的朋友：‘泰勒在生我的气。’她的朋友会说：“那就别管他了，他已经是25岁的大男人了。’她的朋友明白这一点，而她不明白，她眼中只有她可以控制的那个儿子。她没把我看成一个大人，直到那个控制圈被彻底斩断。

“现在，她和我每周交谈一两次。一切都今非昔比了，好多了。她会说：‘对不起，我知道我在你姐姐身上做得要好些。’她很难有更深的认识，我以为她会说她需要更多地关注自己，少关注孩子一点。我想，如果她把20%的注意力从我身上转移到自己身上，那对我们都会很好。等你有了小孩的时候，可能会觉得：‘哦，这是我的重心，我可以让这个东西完美，终于有我可以控制的东西了。’”

泰勒认为艾克哈特·托尔（Eckhart Tolle）的话对他很有启发，让他觉得可以改变自己的生活。“托尔在接受采访时说，有些孩子并不真是他们自己，因为他们只是父母的延伸。他的话马上引起了我的共鸣。”

威廉·德雷谢维奇有相同见解。他在《优秀的绵羊》中说：“有些东西比父母的认可要重要得多：要养成没有父母认可也能行的习惯。所谓成为成人，就是这个意思。”[3]

18

教他们面对挣扎的人生常态

我们一起哭泣，共同面对恐惧和悲伤。我多么希望带走你的忧愁。然而，不，我要和你一起坐下来，教你如何感受它。[1]

——布琳·布朗（Brené Brown）研究员、作家、励志演说家

几年前，一位斯坦福大学的同事阿迪娜·格利克曼（Adina Glickman）注意到，越来越多的学生不懂得如何应对逆境，甚至包括考试得B。格利克曼是学术技能教练，负责监督学术支持项目，为学生讲授时间管理、克服考试焦虑和拖延症、做笔记及其他学习技巧。她发现很多学生一旦表现得不像童年时代习惯的那么完美，就不知道该如何应对。这样的学生越来越多，让她深感担忧，为此咨询了哈佛大学的阿比盖尔·利普森（Abigail Lipson）。利普森当时刚刚在哈佛大学启动了"成功与失败项目"，并制作了名为"反思遭拒"的小册子。格利克曼和利普森都认为，如今越来越多的学生"被剥夺了失败权"。

如果学生都十几二十岁了才第一次面对自己作为人类正常的不完美，那他们往往会缺乏"没事儿，翻身上马，再试一次，坚持下去"的心态，而这种心态早在童年时代就该养成。后来，格利克曼创办了斯坦福抗挫力项目，这一项目的在线图书馆有斯坦福社区的学生、一名最高法院的法官、一位备受学生欢迎的计算机科学教授，还有我提供的视频及文档，大家分享了各自经历的奋斗、失败、被拒，叙述自己是如何应对的，以及收获如何。[2] 这个项目的目的是把奋斗"正常化"，让学生意识到每个人都会遇到困难，不必为此感到羞愧，并且证明，困难能让我们从中获益，帮我们开启新的可能性。早期研究证实，斯坦福抗挫力项目对本科生产生了积极影响。

害怕失败、缺乏应对困难的能力，这不仅是斯坦福大学、哈佛大学年轻学子的问题，当前，无论是美国还是世界其他地方，这个问题都已成为中产阶级生活的一面，而且正在日趋严重。

忍受让他人失望的不完美

肯·罗宾逊（Ken Robinson）爵士[(12)]是国际知名的教育家，他在2006年的TED演讲中指出，我们正在扼杀儿童的创造力。他的演讲在所有TED演讲中位列榜首，观看人数达2 800万。他在那次讲话中说："美国现行的教育系统中，犯错误被视为最糟糕的事情。但是，如果你不准备犯错误，那你就永远拿不出任何原创性的东西。长大成人后，大多数孩子都失去了这种能力，他们害怕犯错。"[3] 即使是想当军官的孩子也不能幸免，"西点军校和军队里的人都认为，如今青年男女的抗挫力都不如过去，"西点军校化学与生命科学系的教授利昂·罗伯特（Leon Robert）上校告诉我，"你说话声音大一点儿，他们就眼泪汪汪的，好像以前从没有人纠正过他们的行为似的。你得能够忍受挫折才行，要振作起来，拍掉灰尘，然后继续前进。"

洛杉矶拜特·舒瓦戒毒中心的哈丽雅特·罗塞托表示，缺少抗挫力的情况在吸毒者中很普遍。

> 成长的力量
> **HOW RAISE AN ADULT**
>
> 预测成功的最佳指标是抗挫力、勇气以及失败后重新站起来的能力。如果没有感受过不悦，没有失败过，那你根本就不会懂得如何去处理那些情况。

缺乏抗挫力对职场上的年轻人也有影响。密歇根州立大学的就业指导专家菲尔·加德纳（Phil Gardner）告诉我："雇主喜欢有职业道德和抗挫力的孩子，这样的孩子往往来自中低收入家庭或蓝领家庭。"美丽美国旧金山湾区的执行董事埃里克·斯克罗金斯表示同意："我们看重勇气和毅力。我们不是从22岁的年轻人中随意选一些人，而是选择前15%成绩最好，且能表现出坚持不懈精神的人。"

我感觉斯坦福大学的现状大致是这样的：如果你对孩子奉行不惜一切代价也要取得好成绩的文化，加上身为父母的警惕性，帮他们抹平生活中的各种粗糙，包括玩耍、考试成绩以及人际关系等，而且无论他们

完成的任务或事项是否有客观优点，你都不吝夸大其词地赞美他们“干得好”“完美”，那么，你实际上是帮孩子做好了在大学遭受精神崩溃的准备。因为在大学里，成绩得B、C、D甚至F的可能性都有，他们还可能与室友之间发生误解，遭到运动队、俱乐部、男生联谊会、女生联谊会的拒绝……而到那时你鞭长莫及，就没法再帮他们修复后果了。

还记得斯蒂芬·帕克赫斯特这位创作了《千禧一代》视频的天才电影制作者吗？有一天，他觉得自己做泊车员是浪费时间，寻思着自己电影制作的惊世才华如何才能得到世人的关注时，想起了母亲常说的话：“你只需要有积极的态度，好事情自会发生。”小时候，这话让他感觉很好，而在真实世界中打拼时，这话让他感到愤怒：“她说的那是废话，那就是所谓的娇惯。”他知道母亲只是人云亦云而已，那个时代的社会文化鼓励父母那么说，她尽了自己最大的努力。帕克赫斯特给当今父母的建议是，当然不妨告诉孩子他们可以取得了不起的成就，“但也要记得告诉他们，得非常努力才能实现目标”。

在这一点上，西点军校的罗伯特上校与他看法一致。“每个人都需要承担个人责任，接受自己工作的客观质量，”罗伯特说，“我们并不都是巨星，所以必须停止以这样的方式赞美人。”

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

威廉·德雷谢维奇也为这种明星心态叹惋：“你想抵达山顶？不存在山顶。无论你爬得多高，总有人在你之上……我现在就可以把你的结局告诉你，你会和我们其他人一样，处于中不溜的位置。”[4]

我们剥夺了孩子拼搏和学会坚持的机会，一心想让他们在各个方面都成为第一名，然后盛赞他们的优秀，这是好心办坏事的典型。也许我们没有意识到，“保护”孩子、不让他们遭受挫折和失败，结果可能反而害了他们。没错，我们需要重新定义成功。成功是指做一个好人，一个善良的人，付出艰苦努力，无论最终成败。我们应该帮助孩子，让他们在事情不如意时，拥有足够的抗挫力。但我们受不了看孩子受苦，那又怎么能做得到呢？

有时我会开玩笑说，很多像我这样生活在斯坦福社区的父母一旦风闻大学重视诸如毅力和韧性之类的能力，就会想着去发起一个艰苦体验夏令营，而不是认真审视在孩子的童年时期，我们有哪些做法剥夺了他们自然养成这些特质的机会。精英大学的录取好似一个圣杯，为了得到它，有时候我们会做一些匪夷所思的事情，比如帮孩子写申请书。我们没办法像购买家教、辅导书、考试准备资料和大学申请指导那样，为他们购买韧性。韧性来自实际困难，无法刻意制造。

作为中产阶级的家长，我们不遗余力地为孩子提供特殊待遇，抹平他们生活中的粗糙棱角，那我们要如何让他们贴近生活、茁壮成长，并且持之以恒？我们要实施怎样的培养方案，才能让他们在面对世界的“宰杀”时，不是像小牛一样掉头往家跑，而是迎头而上做一个勇士？如果他们得到的那么多，几乎从来都是要风得风要雨得雨，那他们怎么会追求卓越并渴望成功呢？詹姆斯·威尔科克斯（James Willcox）是渴望公立学校（Aspire Public Schools）的总裁，工作时，他教育家庭条件不好的孩子；下班后，又在富裕的家庭环境下抚养自己的3个女儿。他深深地叹了口气说：“我们得让孩子吃点儿苦头，必须让他们学会挣扎。 说起来这些都是基本常识，但做起来很难。”

在理智的层面，我们可能理解放手、让他们犯错或失败的价值，但这真不是一个让人满意的指示，因为作为父母，我们太想积极地采取措施了。那么给你一个好消息：我们可以采取措施，以正常的眼光看待孩子的奋斗，帮助他们建立必需的抗挫力，以便成年后在世界上独立成才。我们可以培养他们的心理承受能力。

培养孩子承受挫折的能力

抗挫力，即韧性、毅力，指从逆境中恢复过来的能力，它能给我们继续前行的决心。培养孩子抗挫力的智慧和建议有着丰富的来源，这些研究代表不同的学科领域，包括医学、心理学、社会工作、青年辅导、宗教和灵性、文学等。下面是几个例子。

我们在第15章谈到过斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克，她首创的“成长型思维模式”概念与实践可以作为一个很好的开端。德韦克专注于解除“固化型思维模式”。“固化型思维模式”来自夸赞孩子聪明，结果会导致孩子回避更大的挑战，因为他们不想得到有违“聪明”标签的结果。在某种意义上，德韦克教导的是学习方面的抗挫力。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

应该让孩子知道，要想取得更高成就，靠的是努力，这在他们的可控范围内，而不是靠与生俱来的智力，这是他们无法控制的。成长型思维模式的口头禅是继续前进，继续努力，通过努力认识到，你可以抵达你想去的地方。

《纽约时报》畅销书作家、研究者、深受爱戴的故事高手布琳·布朗传授的是精神上的抗挫力。近年，布朗凭借《脆弱的力量》（*The Gifts of Imperfection* ）[(13)]、《活出感性》（*Daring Greatly* ）等鼓舞人心的著作，在一些主题上成为美国的思想领袖。大多数人觉得不知道如何讨论脆弱、不完美和羞耻感之类的话题，而当事情出错或预料到会出现不好的结果时，我们就会陷入这些情绪，如果我们屈从了，这些情绪就会腐蚀我们的抗挫力。

布朗2010年在休斯敦所做的TED演讲是目前为止观看量排名第4的TED演讲，观看人数超过1 600万，深刻地触动了美国人的神经。布朗以她的研究和声情并茂的诉说方式，帮助听众和读者理解，接受恐惧、缺陷和脆弱可以让我们的生活更快乐、更幸福。她创造了“全心全意生活”一词，她形容一个“全心全意生活”的人每天上床睡觉时想的是：“是的，我不完美，我脆弱，我有时会感到害怕，但这并不能改变我的勇敢，以及我应该得到爱和归属感的事实。”

宾夕法尼亚大学的研究者安杰拉·达克沃思（Angela Duckworth）提出了“坚毅”这个概念，指对长期目标保持兴趣和努力的能力。她的研究表明，高水平的坚毅会带来各种各样的好结果，除了通过IQ、SAT、其他标准化考试等能力测试，身体健康，还包括承受西点军校第一个夏天的艰苦训练、进入全美拼字比赛（The National Spelling Bee）决赛、留在美国特种部队、新老师留任并表现良好，以及从芝加哥公立中学毕业，等等。坚毅与终身教育程度呈正相关，与终身职业变化状况和离婚状况呈负相关。我认为坚毅就是持之以恒的抗挫力。

蒂姆·埃尔莫尔（Tim Elmore）博士撰写了25本畅销书，是亚特兰大

非营利性组织“成长领袖”（Growning Leaders）的创始人、总裁。他撰写领导力方面的著作，为年轻人和公司做领导力培训。在《千禧一代》（*Generation iY* ）中，埃尔莫尔谈到我们告诉千禧一代的“7个谎言”：“你可以成为你想要成为的人；那是你的选择；你很特别；每个孩子都该上大学；你现在就可以拥有；因为你参加了，所以你就赢了；你想要什么就能得到什么。”他声称这些“谎言”导致千禧一代成年后“情绪不稳定，对社会和人事的理解很天真。”[5] 他认为应该对孩子诚实、直率，以此培养他们承受挫折的能力。

肯尼思·金斯伯格（Kenneth Ginsburg）是儿科医生、青少年发展专家，他的著作《培养儿童和青少年的抗挫力》（*Building Resilience in Children and Teens* ）由美国儿科学会（AAP）出版。本书对儿童抗挫力的培养进行了全面探讨，也许是这方面的一锤定音之作。他在书中教导说，抗挫力由能力、自信、联系、性格、贡献、应对和控制组成，他称之为“7 C”。它们源于积极青年运动，这项运动本身就是积极心理学运动的产物。

看看斯坦福大学的学生和他们的挣扎现状，回想自己多年的生活和抚养孩子的体会，同时借鉴以上众人的研究，对于什么是抗挫力，我有了自己的定义。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

拥有抗挫力就是有说这话的能力：“我还好。我可以选择解决这个问题，或者另外想个办法，或者决定那根本就不是我想要的。我还是我，我依然被爱着，生活会继续。”

如何培养孩子的抗挫力

1．在孩子的生活中存在。

众所周知，过度介入孩子生活的父母像直升机一样在孩子头顶盘旋，孩子一有需要就立即俯冲下来，然而吊诡的是，研究表明，他们并

没有与孩子建立起有意义的情感联结，与孩子的相处也没有给孩子带来意义。以下方法有助于你通过在孩子的生活中存在，来培养孩子的抗挫力。

- 表示你的爱。　孩子放学回到家、参加活动回来，或者你下班回到家，都请放下手上的事情，离开电脑，放下手机，让孩子看到他们的存在带给你的喜悦。我们需要知道我们对彼此有意义。眼神接触之类的简单动作非常重要，那是表达爱的第一步。被爱的感觉能增强抗挫力。
- 表达对他们的兴趣。　对他们的兴趣、想法、经历和关切，表现出兴趣，设法每天多了解孩子一点。选择一个时机，如放学后、做饭时、吃饭时，或者乘车时、遛狗时、晚上睡觉前。不要局限于“你今天过得怎么样？”“很好。”之类老套的亲子对话，将谈话扩展到“真的吗？为什么很好呢？有什么好事吗？有没有什么不好的事呢？你有什么感受？”等。
- 展示你的关心。　孩子遇到挫折时，是你向他们展示无条件的爱的大好时机。这时，和他们一起坐下来，表示你体会得到挫折给他造成的伤害。也许可以做点事情转移一下情绪，帮助他们想想下一次如何取得不同的结果，告诉他们你遇到过的类似情况。但不要落入把坏结果归咎于别人的窠臼：坏老师、有偏见的法官、不公平的教练或者卑鄙的朋友。不要亲自出马处理，而是告诉他们，有时生活中难免会发生这样的事情，不过，相信他们会有很多办法，可以通过自身能力予以控制。向孩子保证你的爱。

2．站到一边。

在他们做事的时候，如果我们老是守在旁边，或者事前、事中、事后通过电话进行检查，那就会动摇他们的信心，因为我们有意无意中传递了这样的信息：“我认为你没我不行。”以下建议让孩子自己去经历，以此培养抗挫力。

- 让他们做出选择，并决定如何做事情。　比如：如果孩子还小，可以是今天穿什么；如果孩子在上初中，可以是天气是不是太冷，是不是需要带外套；如果孩子在上高中，可以是按照什么顺序进行晚上的活动，是先做家庭作业还是先做家务。不要进行微观管理，不要检查每一个细节，

不要挑剔每一个结果。孩子只有通过实际经历才能形成能力，并学会相信自己的判断，做出负责任的选择，面对困难的局面。

- 让他们冒险，犯错误。 犯错是唯一的学习途径。除非孩子的健康和安全真的受到了威胁，否则，他们做的有些事情看起来有风险，会出错，最初好像很恐怖、很困难，但终将带来巨大的真实成就感。

3．帮助他们从经验中成长。

并不是说什么都不为他们做，只是不要什么都为他们做。以下谈谈如何帮助孩子从自己的经历中成长。

- 在孩子经历过后，做出决定或选择之后，与他进行一次提问式对话，了解他从经历中学到了什么。 如果有问题，就帮助他自己思考该如何解决，你可以这么说："嗯，听起来很难。你认为怎么处理好呢？"可以提供建议，也可以以我们自己生活中的事例示范解决办法，但不能代劳。
- 持续提高标准。 人类希望成长和学习，希望自己会做的事越多越好。当孩子表现出他值得信赖、有良好判断力时，可以给予他更多的责任、机会、挑战和自由。这有助于他培养能力、建立信心，这两者都可以培养抗挫力。
- 抵抗完美主义。 "只要尽你所能做到最好就行了"，这种说法纯属异想天开。只要尽你所能做到最好？最好是你能做到的最好，除此之外，没有更好。孩子，当然也包括任何人，怎么可能总是不失理智，总是以那么高的标准行事呢？说这句话时，我们的意思更接近于"在那个时刻，尽你所能做到最好"，甚至更宽容的"尽量做出最大的努力"，这两种说法都承认在任何特定的时刻，都有一些因素在抑制我们的能力发挥，妨碍我们做到实际能够做到的最好，也承认重要的是尝试和努力。

4．塑造他们的性格。

今天，父母的注意力往往集中在孩子的课业成绩、课外活动和录取结果上，而不重视他们是什么样的人。有太多的人都人到中年了，还在纠结父母是否为自己的生活感到骄傲。每个人都希望真实的自己受到珍

视，人的价值不是来自成绩，而是来自我们的性格，也就是我们的善良、慷慨、公允和努力工作的意愿。归根到底，性格是在没人看见也没人评分时，我们怎么做事。品行良好的人会赢得世人的善意、赞扬和感激，这有助于他们克服不可避免的挫折。告诉孩子，让我们骄傲的不是他们的分数、成绩和奖杯，而是他们的优秀品格，我们可以以这种方式培养孩子的抗挫力。

- 他们表现良好时，请予以注意。 孩子表现良好的时候，我们要予以注意，并在事后反馈给他们，以此培养他们的品格。如果他们在商店帮别人从货架上取东西，那回家的路上你可以说："你的心地真善良，你助了那位女士一臂之力。"如果他们让兄弟姐妹或朋友走前面，或者让他们多玩了一轮，你可以简单地说："我看见你那么做了，你真好。"这些事情都不到说"完美，哇！你真了不起！"的程度。你需要传达的是：我看见了，我注意到了，你是个好人。你那样做的时候，我感到骄傲。听到这些话，孩子会感觉非常好，会寻求更多这样做的机会。
- 帮助他们形成另一种视角。 当意识到有些人的实际境况比我们看到的更糟糕时，孩子会认识到他们有心怀感激的理由。不用让他们到遥远的国家去服务，你们的社区里就有日子过得很艰难的人。一家人一起帮助他人，这不仅是帮助了你服务的人，给他们带来良好的感觉，同时也帮助孩子形成了另一种视角，无论是当他们感到沮丧的时候，还是从长期来看，对孩子都是有益的。

5．给予具体、真实的反馈。

婴儿潮后期的那批父母、X一代父母还有首批千禧一代父母都是出了名的溺爱孩子，没有能力批评或惩罚孩子。"完美""聪明""惊人""美妙""伟大"之类的词往往脱口而出，乍听起来像是在赞美，可随着时间的推移，它们能变成匕首，刺向一个成长中的灵魂，最终削弱了孩子的抗挫力。动辄使用这样的词语，会让孩子对自身的技能和天赋产生不准确的印象，任何相反的证据都会让他们惧怕，觉得那意味着自己不够好。

因此，正如德韦克的研究所示，在课堂和课外活动中，孩子们宁愿谨慎行事，而不是选择更高水平的挑战，因为结果可能会表明他们其实没那么聪明。或者，他们会一往无前，走向极端，最终成为完美主义

者，按照你、老板或者某个他们重视的人的意见行事。我们希望孩子建立真实持久的自尊，这种自尊要建立在努力和能看到良好结果的基础上，而不是来自任何第三方，包括父母的看法。以下建议涉及如何通过诚实的表扬和建设性的批评来培养孩子的抗挫力。

- 如何赞美。　在校内校外活动的成绩成就领域，具体针对所完成任务的赞美更具爱心，更有助于培养孩子的抗挫力。例如，对小孩子可以说，我喜欢你那幅画使用的颜色；对小学生可以说，整个芭蕾舞表演过程中，我发现你都按照老师的要求，踮着脚尖；对初中生可以说，你用胶枪制作学校项目，把握得非常好，胶枪用起来很棘手的；对高中生可以说，你关于《大鼻子情圣》的论文详细描写了大鼻子情圣的情绪波动，你真的深入到他的内心了。这样的特定表扬有助于培养孩子的自信心，因为这表明我们用了一点心思，看过孩子究竟做了什么。
- 如何批评。　我们希望孩子通过学习与成长得到发展，从而变得更好，为此，真实评估当前表现是唯一的途径。与表扬一样，批评孩子时需要确保是在针对行动和努力，而不是针对人本身。“你把午餐盒放在了过道，现在上面爬满了蚂蚁，请把它洗了。不，不能再等了，否则情况会更糟糕。”在纠正行为时，这样的说法比另一种说法更有效：“为什么你不听我的话！我告诉你别那样。现在好了，到处都是蚂蚁。”当然，如果我们冲过去，亲自对付蚂蚁，那就什么都没有教会孩子。我们可以批评他的行为，因为行为是可以纠正的，而不是指出，或暗示孩子是个“坏人”，因为这无法纠正。

6．示范。

心理学家玛德琳·莱文在帕洛阿尔托的高中进行演讲时说，孩子只看到我们是成功人士，而不了解我们一路遭遇的曲折、坎坷和挫折，并且还将继续经历这一切。对人生的挣扎和奋斗做正常化看待。培养孩子抗挫力的最佳途径之一，就是让他们了解我们当前和曾经遇到的挫折，如工作中的失败、失望，好朋友的翻脸，以及这些事情对我们的打击。　要让他们知道，也许你有些方面做得不对，可以另外采取别的做法，以及你在未来要吸取的教训。让他们听到你的反思，看见你微笑着继续前行。

让坏事发生

人类会犯错误。我们一直在犯错误，未来还会继续犯错误，孩子也不例外。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

童年是个训练场，孩子们在此犯错误、学习经验教训、形成应对技能和抗挫力、复原力之类的能力。让孩子拥有那些基本经历，让他们苦恼、失败、倒霉，这不只是帮助他们学习和成长的好方法，而且是最好的方法。错误是人生最伟大的老师。

杰茜卡·莱希（Jessica Lahey）是教师，也是《大西洋月刊》和《纽约时报》的作者，著有《失败的礼物》（*The Gift of Failure* ）。[6] 她在自己班上观察到了过度养育的现象，就此写了很多文章。她认为，孩子犯错时，父母一定要记住，**“**从错误中得到的教益对孩子来说是一份礼物，千万不要推卸责任**”**。 她写道：“一年又一年，我‘最好的’学生，也就是最快乐、最成功的学生，都是这样的：父母允许他们失败，让他们为失误负责，面对错误时，鼓励他们尽力而为。**”**

什么是生命中的难题？我们会犯错误，但有时候，即便我们的行为无可挑剔，可能还是会出现负面后果。当生活丢给孩子一道难题时，我们接过来帮他们解答，这种做法对他们没什么好处，除非真的是涉及健康和安全的问题。他们得学会自己接住那些难题，或者躲开。

20世纪初，在明尼阿波利斯工作的心理学家迈克尔·安德森（Michael Anderson）和儿科医生蒂姆·约翰松（Tim Johanson）发现，如今的孩子和年轻人似乎都缺少看问题的视角和坚持不懈的精神，而这两种特质都产生于犯错误和经历难题的时刻。2013年，他们在《要意》（*GIST* ）一书中写道，父母的主要任务应该是保证孩子的安全，把孩子养育成人，然而“许多家庭关心得更多的是安全问题，继而强调表现和成就，而对为未来人生做准备的重视程度远远不够。”

必须让孩子经历的错误和难题

安德森和约翰松在《要意》中谈到的“准备”，是指无论发生什么事情，都可以应付的状态。他们列出了以下几种艰难的情况，帮助孩子为成年生活做恰当的准备。注意，这个清单上的东西可能会让你眉头紧锁，不过，那就对了。[7]

18岁清单
HOW TO RAISE AN ADULT

18岁，必须体验过哪些人生挫折？

☆没被邀请参加朋友的生日聚会。

☆打碎一个贵重的花瓶。

☆出门在外时，汽车抛锚了。

☆被告知想去的班级或活动营地满员了。

☆因为帮助老人，错过了一场演出。

☆受到莫名其妙的指责。

☆被炒了鱿鱼。

☆某门考试得了最后一名。

☆曾经学过的东西被他人否定。

☆朋友出去玩时，未获邀同行。

☆体验宠物的死亡。

☆花了功夫写论文，成绩仍然不理想。

☆眼看新手栽的小树死掉了。

☆因其他成员行为不端，活动被取消了。

☆没进入校队。

☆被另一个孩子打了。

☆为说过的一些话感到非常懊悔。

☆最后一个被邀请加入社团。

你不仅要让孩子体验这些事情，而且一定要欣赏它们的重要意义。安德森和约翰松认为，善于养育意味着“学会把你本来试图要为孩子避免的事，或者害怕孩子生活中发生的事，视为能为他们带来成长的事”，视为能帮助孩子形成智慧和观点的机会。发生这些事情时，父母应该默默地对自己说：“很好，非常好，在他的童年时期，这样的事情至少应该发生一次。”

畅销书作家、心理学家温迪·莫格尔在这一点上与安德森和约翰松不谋而合。在《B—学生的祝福》中，莫格尔说，这类事件发生在孩子身上等于是“给他们带来好的痛苦”，能让他们准备好应对成年生活中更严峻的挫折和困难。莫格尔说，等到离开父母的时候，孩子应该熟悉这样的“情绪波动模式”：“我感觉很糟糕，但现在，因为跟朋友交谈，或者跑步，或者同教授交谈，或者睡了一觉，或者为室友的男朋友来此过夜而提出交涉，或者写了一份提高足球技巧的计划，或者去了一趟健康中心，或者完成了一些任务，我感觉好多了，而这事我爸妈一点儿都没插手。”[8]

“我感觉好多了，这件事我爸妈一点儿都没插手”，这是莫格尔想象中的年轻成人能够自己得出的结论。的确，即使我们有保护孩子和避免让孩子感到沮丧的冲动，也必须收手，作壁上观。要让他们明白，他们有能力忍受不适，想出解决办法，然后继续迈步向前。

美丽美国旧金山湾区的执行董事埃里克·斯克罗金斯见证了家长通过正确的参与方式培养出孩子抗挫力的事例。美丽美国是教师成长和体现领导能力的绝佳机会，最富成效的父母能明白这一点，并努力与孩子形成共鸣，而不是帮他们找借口。他们会善意地说：‘是你报名参加这个项目的，凡是值得你做的事情都具有挑战性。你的期望是什么？你怎么寻找需要的资源，如何评估现有的支持？’起反作用的父母则会说：‘这件事情不公平，我来帮你解决。’”

特殊待遇如何让我们感到匮乏

低收入家庭和工薪阶层的父母因缺乏经济资源、社会资本，凡事都

要付出大量的时间才能取得好的结果，而他们的孩子有时反而因为艰难的生活经历而得到了锤炼，以一种相当具有讽刺意味的方式实现逆袭，比那些出生于富裕家庭的同辈人要强大得多。保罗·图赫（Paul Tough）在《性格的力量》（*How Children Succeed* ）一书中谈到了这个现象。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

渴望公立学校是一家全美性的非营利组织，总部位于加州奥克兰市，座右铭是“必须上大学”。渴望学校为低收入家庭的孩子提供全面的K-12基础教育，从幼儿园开始就给孩子们灌输学校的座右铭。等这些孩子从渴望学校高中毕业、上大学时，这句座右铭差不多已经把他们的耳朵磨出茧子了。渴望学校开办15年了，现在在加州和田纳西州有38所学校，已成为美国办得最好的贫困学生学校系统。在过去4年里，渴望学校的学生百分之百都考上了大学。2014年10月，《纽约时报》在头版报道了他们的教师培训项目。[9]

在2014年的年度筹款晚会上，渴望学校的毕业生、当时还是大学生的雷娜谈到渴望学校如何改变了她的人生。“‘渴望’成了我的家，这里是让我感到安全的地方。有时候我会步行去渴望帝王学院，在停车场坐坐；有时候我在里德老师的教室坐到晚上8点，在她工作时去‘打扰’她，她从来没有一句微词。相反，她会提出开车送我回家。”然后雷娜谈到她在费斯克大学期间，有一个时期遇到了很大的困难。历史上，费斯克大学是纳什维尔一所私立的黑人文理学院。“费斯克大学的二年级好像一个路障，减缓了我的进展。那是我承受的极限，也是对我力量和抗挫力的实在考验。我面对的挑战很简单：负担不起食宿费和学费。我不得不在我的未来和生存必需品之间做出选择。在渴望学校时，老师告诉我，我可以改变人生的结果，教育是改变那个结果的关键。”于是，雷娜选择了暂时居无定所，继续上学。她已经从费斯克大学毕业了，现在是一名教师。

渴望学校的总裁詹姆斯·威尔科克斯毕业于西点军校，在军队服役近8年后，他来到加州，在斯坦福大学攻读医学和MBA双学位，他有3个年龄在十几岁到二十几岁的女儿。他和我聊到像雷娜那样的孩子和渴

望学校其他的孩子。他谈到低收入家庭的学生尚未得到开发的巨大潜力，以及他们所拥有的在艰难困苦中形成的动力和毅力。他公开表示，他自己那几个生活优渥的孩子根本就没有经受过同样的艰难困苦，也从来没有机会养成同样的能力。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

威尔科克斯认为，作为一个工具箱，抗挫力有几个工具托盘。其中一个托盘装的是父母给你的东西，另一个装的是你在学校获得的能力，第三个托盘装的是人生阅历。[10] 每个学生都带着一个工具箱去大学。

“在生活阅历方面，我认为像雷娜这样的学生拥有大量的工具，这些工具是我家那样的孩子不具备的。雷娜的工具是通过难以想象的艰难困苦锻造出来的，在艰难的时候咬牙坚持，他们真正体会过、经历过非常艰难的选择和权衡。大多数来自中产阶级家庭的学生根本没有面对过太艰难的选择，也没有经历过真正艰难的时光。雷娜在高中期间也曾有过居无定所的日子，我确信那段经历也是组成她性格的一部分。我的孩子从来没有过那样的经历，所以她们去到大学，第一次亲身体验‘困难时刻’时，会发现缺少一个工具托盘。来自低收入家庭的学生拥有未曾开发的巨大潜能和难以置信的工具，这些能指引他们的大学生活和未来人生。我们其他人得好好琢磨琢磨，如何能以不那么痛苦的方式，给自己的孩子以同样的工具。

“另一方面，雷娜在进入大学时，不具备中产阶级家庭孩子所拥有的工具托盘，即对成功的期望，以及认为他们属于大学的信念。如果我们可以让他们拥有那样的期望，也就是‘必须上大学’的心态，那他们就势不可挡了。这种心态加上内心的勇气和毅力，他们的心态就不再是‘我属于大学吗？’而是‘给我让开！’他们的准备比没有经历过生活考验的孩子要强得多。有了大学文凭和良好的教育，他们将改变世界。

“雷娜和渴望学校其他学生的人生阅历既残酷又宝贵。假以支持，他们就能获得可以带给他们毅力和勇气的工具，就可以所向披靡。而

且，这是最难复制的工具。”

但是，这并非无法做到。

19

选择大学时不要只盯着那几所顶尖名校

我们生活在乌比冈湖（Lake Wobegon）的泡沫中。我们拥有社会经济地位的优势，所有父母都毕业于名牌大学，我们当地中学的学生就可以填满常春藤盟校。学术界荒诞可笑，被拒的孩子SAT成绩能考过98%的孩子，空闲时他们的父母却在治疗癌症，或忙着盖房子。这对父母来说太疯狂了，对孩子来说也太疯狂了。(14)

——威廉·里维拉父亲，来自弗吉尼亚州麦克莱恩

有天晚上跟朋友喝酒时，听说帕洛阿尔托的一位母亲宣布她的儿子刚考了个B，她对儿子说：“你在想什么呢？你以为可以凭那样的成绩进入斯坦福大学吗？我看你只能去亚利桑那州立大学。你以为我会为这种学校付学费吗？我才不会呢！”显然，这位母亲对亚利桑那州立大学评价不高。她可能不知道，这所大学贡献的富布赖特学者人数在全美排名前10，有史以来卖座第二的浪漫喜剧电影《男人百分百》（*What Women Want*）的制片人苏珊·卡特索尼斯（Susan Cartsonis）是该校校友，以自己的名字为设计的手袋命名的设计师凯特·斯佩德（Kate Spade）也是该校毕业生！7

实际上，大多数人根本不知道如何判断一所大学是否适合孩子。我们垂涎《美国新闻与世界报道》的排名，可它只反映了一所学校费了多少心思才挤上去，反映了其他教育者的看法，而这也正是很难挤进排行榜的原因。2007年，斯坦福大学教育学教授米切尔·史蒂文斯（Mitchell L. Stevens）在他的著作《创造一个阶级》（*Creating a Class*）中，批评了广泛将录取选择性作为一所大学的声望和教育质量评估指标的做法。[2] 他写道，没有一个能准确评价教育质量的系统，招生统计数据已经不只是地位的指标，而成了“地位”本身。他认为这是一种同义反复：“越多人想去的地方，文凭越高级。”《美国新闻与世界报道》刊载的录取比例数据绝对没有传递一所大学的本科教育质量，也不表示它适合你的孩子，然而，我们就是为之痴迷。

孩子们把我们的痴迷看在眼里。大多数孩子的“常春藤短视症”不仅来自《美国新闻与世界报道》的大学名单，斯沃斯莫尔学院教授、畅销书《选择的悖论》（*The Paradox of Choice* ）[3] 的作者巴里·施瓦茨（Barry Schwartz）_[(15)]_认为，这也来自父母的影响。施瓦茨发现，“父母告诉孩子，只有考进最好的大学才行。他们无意间给孩子传达了这个标准，于是孩子们采取了同样的思维方式。把学校当成高压锅不只是没有意义，其恶果比没有意义还要糟糕。我的研究表明，如果你的决策态度是只有最好的才行，那就意味着麻痹和不满。”

巴里·施瓦茨在全美各地就此话题发表演讲时，喜欢给听众展示已故漫画家利奥·卡勒姆（Leo Cullum）的一幅漫画。这幅漫画刊登在《纽约客》杂志上，刻画了一个穿运动衫的年轻女人，她的胸前写着：“我在布朗大学，但我的第一选择是耶鲁。”

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

今天，有很多学生身在很好的地方，却觉得应该去另外的地方。如果你怀着这种想法，那你的大学经历就毁了。这些地方都是礼物，却不被视为礼物，因为你一门心思认为自己该去另一所学校。你没有充分的理由，却对自己的大学经历感到不满。

父母的思维导致孩子们没来由地对自己的大学经历感到不满，在我看来，父母的思想本身是他们所处的朋友圈、种族与社会团体、专业环境及家庭观念的产物。这座充满了地位、声望和价值，或美其名曰“质量”的意见大山让我们望而生畏，只有让孩子进了最难进的学校，我们才能真正为孩子和自己感到骄傲。这种带着恐惧的感觉成了我们给孩子戴上的眼罩，这样他们就可以专注于我们为他们设定的清单化童年。

这是孩子的生活，孩子的旅程，孩子的跑步比赛，而给孩子戴上眼罩的人却把孩子当做赛马，让他们冲向理想的终点。 他们跑得越来越艰难，可在我们的推动、引导、激励和鞭策之下，仍然咬紧牙关，沿着这条赛道拼命奔跑，尽一切可能克服几乎不可能克服的困难。有些孩子做好了赛跑的准备，但很多孩子想选择不同的比赛，也许他们希望有

机会享受童年的旅程，而不是浮光掠影般匆匆度过。我们知道，有些孩子只是得过且过。

还记得拉里·莫莫吗？他是纽约著名的三一学校的升学指导顾问，曾任哥伦比亚大学招生官，他看到很多戴着眼罩的孩子。拉里知道他的学生在很多学院和大学都可以过得非常怡然自得，他面临的一大挑战是让学生的家长更广泛地考虑更多的选择。在一些非常能干的高年级学生中呈现出一个趋势，他们把申请大学的过程当作一场需要赢得的比赛，而不是进行匹配。他为此感到忧虑。“有一个问题要求学生回答：在那些他们认为自己具有现实竞争力的大学中，哪些具体的大学对他们有吸引力？这几年，他们的回答往往是：‘我会提前申请耶鲁大学，如果不行，我将正常申请哈佛大学、普林斯顿大学和斯坦福大学。’这种态度忽视了这些学校不同的学术文化和校园文化，好像是为了赢得低录取率大学的彩票似的。我们把这种情况称为超低录取率现象。”拉里说道。与威廉·德雷谢维奇所持的观点一样，拉里认为，最有竞争力的院校录取率超低，其他许多学校渴望效仿，因此创造了这样一批大学生：他们“内化了大学录取过程的制胜策略，因此变得焦虑而厌恶风险。他们的思维方式过于策略化，整个人变得未老先衰”。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

由于父母的心态和孩子们的盲目，更多的学生开始踊跃申请那些选择性最高的学校。据美国大学招生咨询协会的数据统计，申请7所以上大学的人数占比，1990年是9%，2000年是12%，2011年则达到29%，申请人数的增加使得录取率已经非常低的学校似乎变得比实际情况更为苛刻。并不是申请顶尖大学的合格学生增加了那么多，而是这些人申请的学校数量增加了。最终，每个孩子只能在一所学校占据一个位置，然而无法回避这样一个事实：进入最挑剔的大学的概率只有5%～ 10%。也就是说，机会渺茫。

让我们用另一组数字来看看概率有多大。2013年，录取率在10%以下的12所学校是：斯坦福大学、哈佛大学、哥伦比亚大学、耶鲁大学、普林斯顿大学、美国海军军官学校、库伯联盟学院、麻省理工学院、芝加哥大学、美国陆军军官学校即西点军校、布朗大学和爱丽丝

·劳埃德学院，这些学校共有15 000个新生名额。美国大约有37 000所公立高中和私立高中，如果每所高中绩点最高的毕业生都想上这12所最难进的大学之一，这些学校也只能容纳其中40%的人，没有多余的位置可以给其他人。此外，这些学校大多数都会接纳相当数量的国际学生，这样一来，他们的机会还要进一步降低，就更不用说其他孩子了。

我们必须拿掉眼罩，扩大孩子和我们自己的视野，否则我们大多数人在过程最终结束的时候，会精疲力竭、黯然神伤，感觉很失败。在孩子本该为人生的下一个阶段感到兴奋的时候，我们却让他们觉得自己一败涂地。

第一步：对可能性持现实态度

如果重视大学挑剔程度的人有勇气把眼罩撕开一点，对大学的了解稍微多一点，就会发现，下一个层次的最挑剔大学有30所，2013年，它们的录取率为10%～20%；再把眼罩撕开一点，我们会发现有50所比较难进的大学，它们的录取率为20%～33%；被认为“最难进”的学校共有100所，总录取率不到33%；另外美国还有大约3　000所得到认可的四年制学院和大学，加在一起，总体的平均录取率是63.9%。

尽管我们有很好的理由认为不应该只盯着大学的高选择性，在本章后面的部分可以看到，有些学校能够提供最好的本科教育，是尚未被发现的瑰宝，它们没有收到大量申请，所以不是很挑剔，但如果我们的确很关心大学的高选择性，那么，至少让我们把眼罩撕到能够把“最难进”的100所大学看完整的程度。这些学校吸引了非常优秀的教师，以及非常有才华、有上进心又有趣的学生。他们有很好的资源，他们的校友生活得很好，有很好的工作，有朋友，过得很幸福。这不是最重要的吗？

前面提到过史密斯学院的招生官西多妮娅·多尔比，她直率的看法深入我的内心，影响着我对低录取率大学招生机会的看法。其实，我不是唯一一个被她改变想法的人。有一天，新英格兰州立法院的一位法官对多尔比说：“我记得你在我们当地中学的演讲，那次演讲给了我最好的建议。感谢你让我为最终结果做好了准备。”在多尔比的帮助下，我

和那位法官取得了联系。以下是法官的话，由于职业规定所限，她只能匿名发言：

> 我像其他人一样争强好胜。我自己上的是耶鲁大学，我丈夫上的是约翰·霍普金斯大学，我女儿史黛芬妮亚的智力水平远在我之上，所以，我们认为她会去那些学校。我希望我女儿拥有那样的优势。[1]

在听到多尔比的演讲之前，法官希望把控史黛芬妮亚的大学申请过程，即便她是公立学校的孩子，史黛芬妮亚却不喜欢父母介入，也不喜欢朋友们所“享有”的那些私人大学申请咨询服务和额外的考试准备。她最好的朋友中有人请人帮忙“处理”整个过程，法官认为她女儿也应该有人助力，史黛芬妮亚却断然拒绝了她妈妈提出的帮她审阅论文的要求。法官问我：“什么样的父母才不会帮孩子审查这种关键性的论文？”女儿不让插手，当妈的只好在一边干着急：“你应该让我看！我可以帮你！”史黛芬妮亚不为所动，她想自己完成这件事。

就在这个时候，法官听到了多尔比的演讲。“我承认，虽然我按照史黛芬妮亚的要求退出了，但心里并不好受。我知道这些学校的竞争有多惨烈，你需要具备所有的优势，充分发挥你所具备的任何一点小优势。我愿意花这笔钱，别人都给孩子提供了这些好处，我却在努力创造公平的竞争条件，这个事实折磨着我。我知道赛场上人头攒动，史黛芬妮亚已经处在了最拥挤的位置。我希望帮她获得额外的支持，我在寻找说服史黛芬妮亚的办法，让她相信我是对的。”

但在听了多尔比的建议后，法官说她“转了一个圈儿”，彻底改变了想法。“一旦完成了这个转变，你的感觉就好多了，”她如释重负地说，“你可以做更好的父母，你可以给孩子打气，支持孩子。”

史黛芬妮亚申请了几所常春藤大学，一无所获后，开始接受其他选项。她选择了巴纳德学院，这是纽约一所令人崇敬的小型文理学院，隶属于哥伦比亚大学，2013年，该校的录取率是20.5%。“多亏多尔比我们才转向了一些‘够得到’的学校，并开始强调其他学校的一些积极面，”法官说，“多尔比挽救了我。如今的孩子们可能具备所有条件，他们有最好的成绩、志愿服务活动、体育特长等，可还是进不了顶级的学校；如果他们没能进入那些学校，他们需要你百分百的支持，请告诉他们：‘你让我们很高兴，我们很开心。重要的是你要在大学里获得丰富的经历。’这才是最重要的。”

法官的女儿史黛芬妮亚后来在巴纳德学院过得如鱼得水，正好应验了作家丹·埃德蒙兹（Dan Edmonds）的观点。2013年，埃德蒙兹在《时代周刊》发表文章说："满足了那些竞争激烈的学校对学业和课外活动的要求时，学生们仍然有机会进入低录取率的大学，只不过不一定会进入某一所"特定"的竞争激烈的大学。"[4] 换一种说法就是，大学录取不是抢座位游戏，在这个过程中，每个人都是可以找到自己的位置的。

第二步：为其他学校做宣传

法官承认，当其他家长说"巴纳德？没听说过"时，她心里会"发毛"，她说："我心想，'你应该听说过呀。没听说过？你什么意思？'记得当有人表示不知道时，我有些恼火。现在我意识到，我不应该有这种感觉。从他们的反应中，我也学到了一点东西。"

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

大学录取通知书到来的时候，人们通常会比较激动。许多父母觉得孩子的选择反映了自己的水平，因此与自己休戚相关。我想这可能不是一个好的态度。这是孩子的未来，不是你的未来。你的利益应该是孩子的幸福。

如果你了解巴纳德学院，那恐怕很难想象有人进了这所学校还会哭鼻子，更难想象有人竟然不知道这所学校。这就很好地说明，我们很多人受到了品牌宣传的干扰。所以，有人没听说过纽约有一所很难进的巴纳德学院，还有很多人不知道威斯康星州的伯洛伊特学院、缅因州的贝茨学院、俄亥俄州的安蒂奥克学院，以及俄勒冈州的里德学院。有些大学非常好，却至少有一部分人"没听说过"，刚才说的这5所大学只是其中几例。我们执着于高校的品牌，就好像又变成了痴迷名牌牛仔裤的青少年，渴望拥有似乎每个人都有的东西。我们太不成熟，太缺乏自信，不敢独树一帜，去选择最适合自己和孩子的东西。

为了与品牌宣传相抗衡，我在帕洛阿尔托一有机会就在谈话中说

起“谁也没听说过的”那100所最好的大学，我鼓励朋友们也这样做。哦，明尼苏达州的圣奥拉夫学院开始赞助我们当地的美国国家公共电台时，我高兴得手舞足蹈！我可以想象爸爸妈妈们在上班的路上，或者去参加孩子活动的途中听到广播时，心想：“圣奥拉夫？那是啥？如果它在美国国家公共电台上做推广，那一定是很好的学校。”的确，随着更多的人骄傲地说起孩子在“没人听说过的”大学接受到了很好的教育，我们的同辈人就会予以注意，那有助于他们摘掉孩子的眼罩，让他们的孩子及所有的孩子都更充分地了解各种可能性，做出对他们而言正确的选择。

第三步：了解去一所选择性稍弱的大学的好处

2000年，艾伦·克鲁格（Alan Krueger）和斯泰西·戴尔（Stacy Berg Dale）的研究对象是这样一群人：他们拿到常春藤盟校或类似高选择性学校的录取通知书，却选择上一所“选择性中等”的学校，也就是其他前100名的学校。事实证明，20年后，这些学生的平均收入与名牌大学的毕业生处于相同水平。克鲁格和戴尔发现，那些足够聪明、能够被顶尖大学录取的学生，后来的收入“相差无几，无论上的哪类大学”。换句话说，成功是因为学生本身，而不是因为他们所去的学校。[5] 今天，大多数高选择性大学的招生官承认，符合他们录取条件的申请者有几千个，甚至几万个，而这些大学的新生名额，最少的只有150个，最多的有1 700个，大多数合格的学生只能去别的学校。好消息是，克鲁格和戴尔的研究表明，他们后来在经济上的实际水平不相上下，说不定在其他方面，他们表现得可能还更好。

那就是说，去别的大学对你有好处？一些思想领袖是这样认为的。在《优秀的绵羊》中，威廉·德雷谢维奇指出，在《美国新闻与世界报道》中排名前20的学校里，通常90%左右的学生在高中班上属于前10%。“我会提防这样的学生，”他说，“并非每个前10%的人都是优秀的绵羊，但其中有很多人，你在决定接近前，需要认真考虑一下。”

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

声望不那么高的学校出来的孩子往往更有趣，他们好奇心更强、更开放、更能欣赏他们得到的东西，远没有那些名校出来的孩子那么趾高气扬、争强好胜。他们往往表现得像你的同伴，而不是竞争对手。[6]

卢·阿德勒（Lou Adler）表示赞同。阿德勒是公司招聘方面的专家，撰写了亚马逊畅销书《选聘精英5步法》（*Hire with Your Head* ）及《招聘与求职的基本指南》（*The Essential Guide for Hiring and Getting Hired* ）。他以常春藤盟校康奈尔大学的学生为例，“遇到康奈尔大学的孩子时，你会发现他们都很聪明，但他们是不同类型的孩子。他们似乎更加脚踏实地，因为他们意识到自己处于常春藤盟校的‘底层’，根据某些人的标准，‘那些人’都在他们‘之上’。这可能摧毁了他们的自我，但他们表现出了更强的人际交往能力，更现实，不是眼里只有自己的那种人。”

马尔科姆·格拉德威尔说，就读于最难进的大学甚至对你有害。在畅销书《逆转》（*David and Goliath* ）中他解释说，大多数孩子不应该去上他们进入的最有名的大学，因为在每所大学，都是只有最优秀的孩子才能得到关注、资源和机会，这些是他们在研究生院取得成功的条件。去一所你属于后50%的学校，不仅意味着你得不到老师的关注及其他类似的好东西，在所选的专业中也得不到特别好的经验，而且，格拉德威尔认为这还会损伤你的自尊心。如果你希望大学是你未来生命中最强有力的跳板，那么，格拉德威尔建议你去一所你知道自己会进入前5%或10%的学校。这个规则的唯一例外是那些来自弱势背景的人，对他们来说，无论他们在大学班上的排名如何，上名校似乎都会对他们大学毕业以后的选择有所助益。

在接受《纽约时报》专栏作家托马斯·弗里德曼（Thomas Friedman）的采访时，谷歌人力运营高级副总裁拉斯洛·博克（Laszlo Bock）说，决定你是否能获得聘用的不是绩点，不是你就读的学校，而是你的能力，包括在百忙中学习的能力，以及作为领导，知道什么时候上前、什么时候退后的能力，要能明白自己的权属，懂得谦卑。弗里德曼在文中引用博克的话说：“没有谦虚精神，你就无法学习。”研究显示，这就是许多热门商学院毕业生裹足不前的原因。博克说：“因为那些成功的聪明人很少失败，所以他们没学会如何从失败中学习。”[8]

第四步：借鉴更有参考价值的最佳大学名单

《美国新闻与世界报道》的排名束缚了我们的手脚，但他们的算法无关本科教育质量，不涉及更广泛的本科经历，也无关毕业生未来的职业与生活状况。年轻人是否能适应学校，是否有归属感，从而最大程度地插翅翱翔，这些都是他们的调查未涉及的可变因素所起到的作用。当孩子进入大学录取过程后，就一所大学为什么优秀、为什么值得起我们不菲的花费的问题，如果我们采取更为宽广的视角，那我们和孩子的压力都会得到缓解。

《美国新闻与世界报道》的竞争对手很多，它们各展其能，纷纷试图提供在那些大学当学生、受教育的感受。其中，《费思克美国大学入学指南》（*Fiske Guide to Colleges* ）是目前最畅销的指南，作者爱德华·费思克（Edward B. Fiske）曾任《纽约时报》教育编辑。这本指南自称对每所学校进行了主观分析，以自身在全美数百所大学的广泛联系为基础，最近已经开始对大学进行排名，以体验品质及费用为基础，即他们所谓的“物美价廉的好东西”。《福布斯》杂志也发布了自己的“美国最佳大学”名单，排名依据教育质量、学生体验，以及学生毕业后在生活中取得的成就。

《普林斯顿评论》（*The Princeton Review* ）提供的大学排名完全依据学生的意见，基于对全美13万名大学生的调查，从最佳课堂体验、最佳教授、经济援助、政治，到社交活动、校园之美、最快乐的学生等方方面面，包罗万象。

《改变人生的大学》（*Colleges at Change Lives* ）一书提供了全然不同的排名。这是一份短小的名单，只包含40所规模非常小的学校，这些学校致力于营造这样的生活和学习社区：本科生与教师、同学间相互密切联系，进行严谨的学习，做好进入职场和尽公民之责的充分准备。[9] 名单最初由洛伦·波普（Loren Pope）编写。波普照曾任《纽约时报》教育编辑，1990年出版了畅销书《超越常春藤联盟》（*Looking Beyond the Ivy League* ），对200所大学做了关键性的简要介绍，[10] 之后他成了全美首批大学录取专家之一。为了编写最佳本科学校名单，波普亲自去往各大学校园，感受它们的建筑、气质和氛围。有40所大学获得了他的极佳赞誉，它们的学生、校友、教师和行政管理者众口一词：“这所学校改变了我的人生。”

波普于2008年去世，那是在继承他遗产的非营利性组织“改变人生的大学”（Colleges at Change Lives）成立之后。这是一个小机构，网站由志愿者更新，执行主管是兼职顾问，没有受薪员工，但有足够的可靠资源和忠实成员，保证波普的理念薪火相传。在“改变人生的大学”所提供的名单中，大部分学校在选择性上属中等或中等偏低水平，录取率介于50%～80%之间。

《校友因素》（*The Alumni Factor* ）提供的是另一份让人大开眼界的榜单。这个排行榜2013年才面世，是大学排名典型范例之外的又一个版本。这份榜单是一位企业巨子与父亲的联手之作，他发现《美国新闻与世界报道》中的大学排名数据不足以帮他的孩子做出有意义的选择。他想了解各大学校友在社会上“混”得怎么样，对自己和人生感觉如何。他调查了超过225所大学的数十万校友，调查指标如下。

- 智力的发展。
- 社交与沟通能力的发展。
- 友谊的发展。
- 为事业成功做准备的情况。
- 直接就业机会。
- 向未来的学生推荐母校的意愿。
- 金钱价值观。
- 再次选择这所大学的可能性。
- 毕业生目前的家庭平均收入。
- 高收入家庭占比，标准为年收入超过15万美元。
- 毕业生目前的平均家庭净资产。
- 高净值家庭占比，标准为超过100万美元。
- 总体幸福水平。

除了这些指标外，《校友因素》的排名依据还包括校友对移民、枪支管制、同性婚姻、平权运动、堕胎、执法中的种族歧视、校园祈祷和媒体偏见等社会和政治问题的看法，以便让未来的学生及他们的父母看到，各学校校友对这些问题最有可能表示支持还是反对，从而帮助学生判断是否能融入学校、班级及寝室的生活政治环境。

也许《校友因素》最引人注目的是“最终结果”部分。这部分排名是两方面特点的结合，如校友兼具经济上和学术能力上的成功，或经济上和幸福感上的成功，或人际关系上和学术能力上的成功。下面以首字母排序的方式，罗列了“最终结果”排名前50中的前17所大学。

- ◆ 巴克内尔大学。
- ◆ 圣十字学院。
- ◆ 达特茅斯学院。
- ◆ 葛底斯堡学院。
- ◆ 明德学院。
- ◆ 波莫纳学院。
- ◆ 普林斯顿大学。
- ◆ 莱斯大学。
- ◆ 斯克里普斯学院。
- ◆ 斯沃斯莫尔学院。
- ◆ 美国空军学院。
- ◆ 美国海岸警卫队军官学校。
- ◆ 西点军校。
- ◆ 美国海军军官学校。
- ◆ 圣母大学。
- ◆ 华盛顿与李大学。
- ◆ 耶鲁大学。

萨姆·莫斯（Sam Moss）是独立学校大学升学顾问协会（ACCIS）的董事会主席，该协会是私立高中升学指导顾问的专业组织，是《校友因素》最早的用户。莫斯是达灵顿中学（Darlington School）的升学指导主任，这所学校位于佐治亚州的罗马市，是一所拥有百年历史的大学预备学校，学生来自美国22个州及世界上的40个国家。莫斯已从事升学指导工作40多年，他的书架上摆满了各种各样的大学指南。他告诉我，《校友因素》“彻底改变了我与学生和家长之间的对话”。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

如果你申请一所超级挑剔的学校，你得明白，你跟其他人一样优秀，但100个人中会有90个人被拒。被拒的人与被录取的人没什么差别，不能说他们是失败者。这就好像买彩票，如果我赢了，我会非常激动，但我不会在接下来的9个月里思考其他地方会不会更好，其实你在其他学校也会一样成功、快乐。

莫斯告诉我，《校友因素》把最后一点讲得非常清楚：“不管他们关心的是经济上的成功、知识上的严谨，还是人生的幸福，很多学校的校友都能做到这些。但它会让孩子和父母从不同的角度考察大学，比如投入与产出。我最喜欢它的地方是，它不要求受访者评价其他学校，只需要评价自己的学校和对教育的满意度。”

莫斯在田纳西州的西沃恩南方大学参加同学聚会时听说了《校友因素》。在那个周末的谈话中，副校长小约翰·麦卡德尔（John McCardell Jr.）告诉与会校友：“现在有一种评价大学的新方式，我们的校友似乎对我们评价很高。”为学生做升学指导的莫斯一听这话，耳朵立马就竖了起来。麦卡德尔曾任佛蒙特州明德大学的校长，他有充分的理由为西沃恩南方大学在《校友因素》上的排名感到满意：在文理学院总体排名中位列第十六名，在知识发展这一项上名列第一，在社交发展这一项上也名列第一，在校友是否推荐给现在的学生上排名第二，在友谊发展上排名第四，在职业成功准备情况方面排名第九。

我得承认我没听说过西沃恩南方大学，但在了解了这些情况后，我兴奋不已，很想做更深入的挖掘和了解。后来我了解到，西沃恩南方大学培养出了26位罗德学者（Rhades Schlars），塞缪尔·皮克林（Samnel F. Pickering）是该校著名校友，此人是电影《死亡诗社》（*Dead Poets Society*）中基廷先生的原型，由已故演员罗宾·威廉姆斯（Robin Williams）扮演。该校也是不强制要求测试成绩的学校之一，这在后面将讨论到，而录取率达到了很友好的61%。

领英也在2014年秋季推出了一份大学排名，这份排名很可能在升学指导顾问及未来的学生和家长中引起了轰动。领英是目前全世界最大的职场网络平台，在美国有一亿用户，全球用户达三亿，他们拥有的数据超过其他任何渠道，大学毕业生最有可能在上面找到各个行业的工作机会。在领英上还可以看到不同专业毕业生的就业情况，不仅对“我能找到工作吗？”这样的问题给予了响亮的肯定答复，也展示了那些专业人士职业选择的“长尾”，他们有更多的长期选择机会。领英的“大学排名”页面依据应届毕业生在各个领域成功找到理想工作的情况，排出了大学的名次。

我们讨论过的每一种排名都以某种类型的定性或定量调查为基础，而领英的排名依据来自数亿名专业人士不断增长和更新的信息。在这个意义上，领英负责大学排名产品的总监克里斯蒂娜·艾伦（Christina Allen）称它是“常青树”。这些校友的就业结果实实在在地证明，成功的

专业人士来自各类学校和各个专业。“这些数据和系统的好处在于，”艾伦说，“你可以从更广泛的视角看待学校排名，对你父母希望你不要选择的研究领域，你可以给出一个结论：没问题，那些专业的毕业生会有好工作。”这些数据令人惊喜。

艾伦谈到领英的一位计算机科学家，此人来自艾奥瓦州玛赫西管理大学。在考虑拿计算机科学学位的好地方时，大多数人不会想到这所学校，然而这位先生是一个训练极好的计算机科学家，所以艾伦对这所学校很好奇。“查看玛赫西管理大学的毕业生数据时，我发现，他们在像微软、谷歌和亚马逊这样的公司，无论是作为个人贡献者还是管理人员，都处于很高的水平。”关于全美哪些大学最好，领英的数据很可能会破坏《美国新闻与世界报道》引领的刻板印象。

第五步：考虑不强调考试成绩的大学

除了扩充值得我们认真考虑的大学名单范围，还有一类大学也值得考察：它们以更全面的方式评价申请人，而不以考试成绩主导审核过程。申请这些大学不仅可以减少过程中的压力，也可以促成学生与大学之间更好的匹配。

据美国国家公平公开考试中心（FairTest）的数据，[11] 有800多所大学不强制要求SAT或ACT成绩，或者以“灵活的”方式看待考试成绩。如果你提交SAT或ACT成绩，这800多所学校会给予参考，但他们更感兴趣的是你的高中在校成绩、论文和推荐信，因为这些指标能够体现申请人其他方面的学术能力和潜力，“灵活”看待考试成绩的学校会关心其他类型的测试。在不强制要求考试的大学和文理学院名单中，以下这些学校赫然在列。研读过排行榜的人对这些学校应该也不陌生。

- 美利坚大学。
- 亚利桑那州立大学。
- 贝茨学院。
- 鲍登学院。
- 布兰迪斯大学。
- 布林茅尔学院。
- 克拉克大学。
- 圣十字学院。

- 迪金森学院。
- 富兰克林与马歇尔学院。
- 曼荷莲学院。
- 培泽学院。
- 西沃恩南方大学。
- 史密斯学院。
- 维克森林大学。
- 卫斯理大学。
- 伍斯特理工学院。

2014年，有一所学校甚至不是考试可有可无的问题，而是根本不看考试成绩，因此上了头条新闻。这所学校是位于马萨诸塞州阿默斯特的罕布什尔学院。[12] 当罕布什尔学院在召开的新闻发布会上宣布这一决定时，该校的招生及财政援助主任梅雷狄思·通布利（Meredith Twombly）说："SAT基本上就是某年某天进行的一次考试。学生的高中成绩、公民生活参与历史、导师推荐信及论文体现的自我呈现能力告诉我们的信息，远远超过它。"罕布什尔学院入选了"改变人生的大学"名单，拥有一批著名的校友，包括Netflix的首席通信运营官乔纳森·弗里德兰（Jonathan Friedland）、纪录片导演肯·伯恩斯（Ken Burns）、认知科学家加里·马库斯（Gary Marcus），以及获得奥斯卡金像奖的女演员露皮塔·尼永奥（Lupita Nyong'o），等等。2014年，罕布什尔学院的录取率为70%。

巴德学院位于纽约州哈得孙河流域的安南达尔，[13] 在纽约市以北，距市中心大约有几个小时的车程。2014年，该校以其"革命性的大学招生实验"登上了新闻头条，[14] 该政策给申请人一个选项：可以走寻常的申请程序，也可以从21个论文题目中选答4个。如果申请人选择后者，他们的论文将由巴德学院的老师进行评审，如果每篇论文都能获得B＋以上的分数，那你就进了。无须标准化考试，无须绩点，无须注水和充满虚假志愿服务的简历。[15]

2014年，丽贝卡·舒曼（Rebecca Schuman）在《*Slate* 》杂志发表的文章中称，巴德学院的入学考试是"全美唯一真正的另类精英大学申请方式"。[16] 她接着说："巴德学院的入学考试瞄准的是这样的学生：由于种种原因，他们不适合地狱般完美的牢笼，而是像巴德学生事务副校长、招生主任玛丽·巴克伦（May Backlund）告诉我的那样，他们'真的很喜欢学习，但也许对他们眼中繁重的高中课业感到不耐烦，而投身于

不被视为学业的地方，如音乐、艺术，或者干脆自己阅读。’”

2014年，巴德学院的录取率是38%。有些名牌大学的行事方式与众不同，我最喜欢的其中之一是马萨诸塞州梅德福的塔夫茨大学。现在，塔夫茨大学与前面两所学校属于不同的挑剔类型，2014年，它的录取率只有17%。我在这里提到它，因为它在名牌大学中开创了一个极好的先例，把考试作为总体招生过程中的一个因素，而不是指导评估过程中的唯一因素。该校本科生招生官李·科芬（Lee Coffin）说：“我们愿意以更具弹性的方式看待考试。”我感觉科芬的方法是对的，因为2014年，他们录取了帕洛阿尔托一个非常聪明勤奋的男孩，我知道其他排名更高的学校不会看上这个孩子。我喜欢塔夫茨大学还有一个原因，他们已经接受了“间隔年”[(16)]的概念，让学生在上大学之前有机会形成成熟的性格、自信和领导能力。[17]

科芬被同行称为“复古招生官”。许多招生官大谈更全面的大学招生方法，科芬则是著名的行动派。大多数学校领导盯着《美国新闻与世界报道》的年度排名位置，试图通过争取更多的申请人，即使把80%～95%的人拒掉，来提高自己的排名。相比之下，科芬称赞塔夫茨大学董事会和校长“非常理智”。几年前，他接受聘任时，校长说：“我不会沉迷于申请量、录取率、收益率。我更感兴趣的是，你为塔夫茨大学招收的学生要一年比一年更积极地投入知识分子关心的问题。”

从此，科芬就兴致勃勃地执行着这个任务。“我们的首要任务是确定申请者有能力学好我们的课程，知道他们可以学好我们提供的严格课程。”但同其他许多学校的情况一样，对于这个要求，在塔夫茨大学19 000个申请者中，75%都办得到。因此，科芬告诉我，他们的下一个环节是寻找那些能反映塔夫茨大学创始理想的品质：利用智慧改变世界的社区意识，有能力成为创造性思想者，还有善良。“善良？”我问科芬。“是的，”他说，“我不想要一群杀手机器人似的本科生。”斯坦福大学招生与财政援助主任理查德·肖也常常向我表达同样的理念。为了了解申请人的善良水平，科芬在评估每一位申请人时，远不只是关心绩点、分数。

何不就把学术能力合格名单上最前面的人录取了事？这当然不费神。一个原因是科芬和全美其他同事所说的为了“塑造一个阶级”，另外，他想招学业优秀的人，但不一定是最好的那一拨。“最好的学生往往没有太多的故事，我不会仅仅因为一个人在统计数据上是超级新星就把他录了。你通过激烈的考试准备取得了很高的绩点和考分，但是你对

知识投入吗？”塔夫茨大学一位政治学系的教授告诉科芬，他注意到，塔夫茨大学四年级的学生，就是那些正在申请极富声望的杜鲁门奖学金和罗德奖学金的人，体现出了一个模式，“面试时，分数最高的人不一定比分数低半格的人强，即得A的学生不一定比得A—的学生强，得A的学生不一定次于得A＋的学生。成绩低半格的学生在知识上很投入，他们有话可说。他们的成熟度似乎更高，而那些受训考试、总是拿A的人一旦离开“脚本”，表现就不一定总是那么理想了。”

科芬问申请者：“什么事让你感到快乐？”这是补充论文的选题之一。批评者认为这个问题很蠢，但对科芬来说，“幸福是人类的基本需求。‘什么事情让你感到快乐’对高中生来说是一个非常重要的问题。”一个年轻女孩回答说是翻旧书，以及翻旧书时，旧书的气息、感觉和声音；有个年轻男孩写他带3个弟弟的往事。补充论文的所有选项中，这个问题最受欢迎，回答这个问题的学生被录取的概率也最高。

重视健康和归属感

我在学术界的职业生涯期间，老有未来的大学生及他们的父母就如何选择大学征求我的意见。我的标准回答是：“这是一个适应和归属感的问题。”我会说，参观完学校，参加完情况说明会，看完视频等所有喧闹的正式活动之后，不要找学校的招生官，而要找真正的在校学生打听情况，比如：“你好，我想申请这里。你喜欢这儿吗？”问完这个切入话题的问题后，接着问：“如果有可能，你希望这里做出什么改变呢？”对第二个问题的回答可以充分说明一个学校的情况，不过也可能是充分说明了那个学生的特质，所以一定要问三四个不同的学生。

最后，你不仅掌握了有关这所学校的大量信息，同时也增加了你对自己的了解。产生了哪些共鸣？有什么不喜欢的地方？你希望对教师有所了解的话，可以问问他们参与本科教学吗？还是由研究生上课？你的同学们呢？你愿意和那些孩子身处同样的教室、寝室、广场、实验室、俱乐部吗？愿意跟他们一起玩儿吗？最后，我告诉学生，问问自己：“在那里我能做我自己吗？真实的我会受到重视吗？”如果对最后两个问题的回答是由衷的“是”，那就符合我所说的适应和归属感。

现在我已经离开斯坦福大学了，自己也在做大学招生咨询，在工作中，虽然雇我的是学生的父母，但我还是努力为学生消除这个过程中的剧毒。如今，一个年营业额达数亿美元的行业正致力于告诉孩子们如何

加工自己的童年，把自己“变得”符合大学的要求。申请过程中，论文是最具个性、最私人的部分，可那些自称“包装者”的冒牌专业人士和其他第三方大手编辑们，包括父母，有时干脆捉刀代笔。

作为教务长，我不喜欢与人为制造的孩子交往；作为家长，我非常反感这整个的观念。我改变不了那个系统，但一有机会和高中生促膝交谈，我就会把兴趣放在面前真实的孩子身上，努力把他们放在申请过程的中心位置。他们是谁，不是他们认为自己应该是谁，而是他们实际上是谁？什么让他们兴奋？什么让他们烦恼？什么吸引他们？他们是怎么知道他们所知道的东西的？

我们老把“寻找你的激情”挂在嘴边，好像大多数17岁的孩子都有激情，或者应该赶快去找一个激情，而事实是，大多数人还没有找到。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

他们是年轻人，他们的自我意识刚刚萌芽，对于想成为什么样的人和想做什么事，意识还很朦胧。他们正在学习，这才是最重要的。他们有好奇心，希望成长，希望贡献力量，希望有一天能做一些有目标和意义的事情。他们正在设法弄清楚那件事情到底是什么。

对我来说，这就足够了。通过不断提问，如果我可以帮助一个高中生了解自身的真实情况，那他就可以写一篇有意义、能得到大学招生官赏识的论文。

父母们都很感谢李·科芬在塔夫茨大学“采取人性化的招生方法”。从科芬、罕布什尔学院和巴德学院的招生方法，以及那些对SAT或ACT成绩灵活处理的学校那里，我感到有些大学的招生过程少了很多折磨。我们从《校友因素》《改变人生的大学》和领英的大学排名中了解到，在人生和经济方面都获得了成功的成年人，他们所上的大学五花八门，有些我们听说过，大多数都闻所未闻。

所有这一切都让我们认识到，如果我们致力于鼓励孩子寻找他们觉得适合自己且有归属感的学校，有几种工具可以帮助他们弄清楚情况。如果我们撕开眼罩，不只关注最挑剔的学校，而像前面谈到的那位法官

一样，为孩子所申请的和最终录取孩子的学校感到骄傲，那么，一切都会风平浪静。

对于一个发展中的人来说，大学4年可谓漫长，这份经历可能会很美妙，也可能改变人生。明尼苏达州布莱克学校的升学指导顾问弗兰克·萨克斯（Frank Sachs）说：“大学是一场需要完成的比赛，而不是需要赢得的奖品。” 的确如此。去到那里就是奖励，那就在那里蓬勃发展吧！

20

倾听他们的心声

> 我们催他们出门，催他们准备打棒球，催他们完成作业。家不是绿洲，而是灾难。如果我们所有人，不管是居家父母还是在外上班的人，都可以摆脱种种外部活动的疯狂，花更多的时间，有意识地与我们爱的人在一起，那会怎样呢？
>
> ——玛丽娜母亲，来自加州圣克拉丽塔

爸妈们越来越热衷于打造孩子，希望孩子未来能进入《美国新闻与世界报道》中排名前20的大学。安妮·弗格森（Anne Ferguson）像许多高中指导教师一样，站在保护孩子们的第一线，她是马萨诸塞州安多佛菲利普斯学校的升学指导顾问。2014年2月，我和她通了电话，当时，她和毕业生及家长刚刚开始进入大学招生季。

“第一次跟十一年级的学生见面时，我们会问：‘想到大学时，你头脑里出现的第一个词是什么？把它写在卡片上。’最常见的回答是‘SAT、压力、自由、独立、申请’。下一个问题是：‘如果可以对父母说一句话，你会说什么？’孩子们在卡片上写下这样的话：‘我知道你们爱我，你们想做到最好，但请你们走开好吗？’”接下来，弗格森和学生家长见面时，让他们拿出一张卡片，给孩子写一段话。如果她没有先出示学生的卡片，父母们会写这样的话：“力争最好！”“我知道你认为你进不了哈佛，但努力吧。”然而，如果他们事先看了学生写的卡片，就会这么说：“你全权负责。”“我完全支持你。”

弗格森把学生的留言给家长看时，他们显得局促不安。

然后他们就会给孩子写下更鼓舞人心的话。“气氛变得温暖动情起来，家长们说：‘我们没那样做。’每个人都信誓旦旦地要做正确的事情。但申请过程一升温，那次家长会的魔力就消失殆尽了。很多父母又回到了神经质的自我状态。”弗格森说。

弗格森目睹了父母的焦虑情绪对学生的影响。一个十一年级的学生来她办公室谈大学申请的事，弗格森整理着思路和材料，琢磨该如何跟

这个孩子交谈，抬眼一看，见他双手抱头坐在那儿。她打住话头，把材料放在一边，稍事停顿后，她问孩子是否还好。他说不好。他告诉弗格森，他爸爸让他上安多佛菲利普斯学校的目的就是希望他进哈佛大学，然后他说："我数学考得不好，上哈佛是不可能的。"他说他睡不好觉，常常做噩梦。

"我们这些升学指导老师应该做看门人，守护孩子们。"弗格森告诉我。她跟男孩的家人谈了谈："你的孩子压力很大，为什么不让他享受这段经历，看看情况会怎么样呢？"与此同时，她对那个在她办公室双手抱头的孩子同情不已，她对他说："我知道你不以为然，但没什么比健康更重要。具体上哪所大学并不重要，如果你的健康状况不好，在哪所大学也待不下去。"他相信她的话。与关心他的人在一起，他感到如释重负。

为了达到具体的目的，许多父母都习惯于对孩子的生活施加诸多控制。随着越来越多的孩子申请更多的大学，大学的选择难度也加大了。眼下并不存在什么进哪所特定学校的秘诀，都是个人的猜想。于是，高校招生游戏的现状，连同父母对游戏缺乏控制的事实，可把父母们给"吓坏了"。弗格森知道，如果她能把父母的眼罩撕开一点，让他们看到更多奇妙的可能性，整个过程的压力就会减小很多。但是，在看似一团漆黑的情况下摸索，父母、孩子和弗格森都感受到了极大的挑战。

在像帕洛阿尔托那样充满奋进精神且竞争激烈的地方，父母不花时间倾听孩子，这样的情况早就开始了。有位叫梅芙的妈妈以前住在帕洛阿尔托，后来，为了让生活不那么紧张，她搬到了俄勒冈州的本德。我问及她对两个不同养育环境的印象，她说："只要父母有意识地与孩子建立沟通关系，在孩子身上投入更多的时间，那么事情在帕洛阿尔托的环境下也会进行得很好，"她说，"在帕洛阿尔托进行不好的问题是，不停地东奔西跑，听不到孩子说话。大家那么忙碌，在外面有那么多责任，我们发现家人之间无法真正地沟通。我们希望能有时间自由地交流，一家人一起说说话。"

如何真正地倾听你的孩子

美国心理学会指出，倾听和交谈是父母和孩子，尤其是和青少年建立健康关系的关键。以下内容基于美国心理学会"给父母的沟通建

议”。[1]

1．让孩子找得到你。

如果你有一个以上的孩子，请集中一段时间跟每个孩子单独交流。选择你知道孩子最愿意说话的时间，是睡前时间，乘车去训练的途中，还是事情不多的周末早晨？找到合适的时间后，发起谈话。不要从你心中的问题开始，对他们所做的事情、对对他们而言重要的事表示兴趣。青少年常常觉得父母只想谈成绩、成就或大学申请。向他们表达你对他们的关心，关心他们的兴趣、快乐和忧伤。如果你那样做，那就有利于你提出你所关心的话题，比如什么时候动手写大学申请书。

2．让他们知道你在认真听他们说话。

放下手上的事情，听孩子说话。保持眼神接触，听的时候不要打岔，即便你很难接受他们的看法。他们说完以后，把他们的话复述一遍，你可以说：“所以听起来你真的很喜欢这个……”或者“你觉得这件事压力很大吗？”询问他们解决问题时是否需要你的建议或具体帮助，还是说只是希望你听他们发泄一番。

3．以他们听得进去的方式回应。

孩子们经常考验我们。他们往往先讲部分情况，测试一下我们的反应，如果你认真听，鼓励他们说下去，你就可以了解到全部情况。一旦我们情绪化或发火，孩子就会三缄其口，所以请注意你如何通过这道关隘。关注他们的情绪，尽量保持自己的情绪平稳；表达你的感受和想法，但不要否定他们的观点，不要争论谁是谁非。你可以说：“我知道你不同意我的观点，但这是我对这件事的感觉。”

在研究本课题的过程中，我有机会倾听许多年轻人的看法。作为一种练习“倾听”能力的方法，作为了解倾听为什么如此重要的理由，我在这里呈现三个年轻人的故事。很难决定分享哪些故事，于是我选择了一个大学新生、一个大学毕业生和一个研究生，他们都体现了我们希望成年孩子所具备的价值观和能力。

布兰登的故事：拥有做自己的自由

布兰登来自得克萨斯州达拉斯的郊区，在那里，高中足球就像《胜利之光》（*Friday Night Lights* ）里描述的情形一样。在高中球队，他打

过中卫、直传球接球手、侧卫、边锋、后卫等多个位置。2014年夏天和我交谈时，他19岁，刚刚在非常难进的莱斯大学念完一年级。

布兰登的妈妈在上大学时生下了他，“她让周围的人挨个抱我，”他笑着说，“我从小自由自在，按自己的想法去发现新事物，学我想学的东西，做我想做的事情。”他在得克萨斯州南湖的卡罗尔高中（Carroll Senior High School）上了三年学，这是一所公立高中。高三那年，他妈妈与继父离婚后，他搬到了旧金山湾区，与父亲和继母一起生活。高中的最后一年，他住在圣马特奥，就读于阿拉贡高中（Aragon High School），也是一所公立学校。

“我从来独立行事。六年级时，我吹过小号，那纯属个人兴趣，并不是父母为了让我出人头地强迫我学的。我吹了两年，吹得也很好，但我更喜欢足球，于是就放弃了。我父母对此没有意见。我在莱斯大学的许多同学拉过小提琴或弹过钢琴，我问他们为什么现在不弹了，楼下的大厅休息室就有一架钢琴。他们说：‘没兴趣。是父母让我弹的，不是我自己的选择。那不过是我以前做过的事情。’

“高中时，我选了很多高级课程。高三的时候，我非常讨厌英语，我准备选AP化学和数学。我告诉妈妈我不打算选AP英语，她提出了不同的看法，她问：‘你的理由是什么？’我说我不想学得那么辛苦。她说：‘你终究应该努力学习，而不该那么说。’她像顾问一样，问我问题，我回答以后，她又在我回答的基础上提出新的问题。她对我有推动作用，但我做的事都是我自己的选择。

“作为男人，我继父要专制些。他就像一个主教练，在场外训练我，尽力让我做好在场上战斗的准备。场上就是人生。我一上场，他就爱莫能助了。我前进的方向取决于我自己。

“写大学申请论文的时候，我全靠的是自己。我让父母读过一遍，我妈在上面画了很多红线，看起来触目惊心。我和她讨论了一下，然后像往常一样转身上楼，自己决定哪些要修改、哪些不改。我对大多数红线置之不理，因为我认为我的方式更好。无论是作业还是大学申请，红线从来都不是终极权威。

“我有很多同学的父母都投入到了大学申请的过程中，投入程度不亚于他们本人。父母和他们一起写文章，或者花钱请别人代写。”

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

大学申请文章写的应该是学生的心声，而不是父母或父母请的人的想法。它应该是个人性格最纯粹的体现。他们本来应该呈现最真实的自己。

“申请时间到了，我选择了能给我较大成功机会和所需资源的学校。我申请了斯坦福大学，因为它是一所很棒的学校，但我没能入围。我还申请了几所常春藤盟校，还有莱斯大学和加州的一些公立大学。说到底，为了我的人生，我到哪里接受教育不是我父母的决定。那不是他们的人生，不是他们的教育，而是我的。我就是这么想的，我一直就是这样看的。”

布兰登没有进入莱斯大学的足球队，其实他们很早就找他谈过，但他想把学习放在运动之上，于是就谢绝了。“可惜的是，4个月后我又想踢球了，可是为时已晚。”于是他就加入了橄榄球队。“我和很多很酷的人在一起，在校园里结识了很多新朋友。对我来说这真是一个非常好的选择，如果可以，未来三年我要坚持这一切。”布兰登的声音有一种膨胀感，似乎一切都有可能。

布兰登是医学院的预科生，为了完成医学院预科的要求，他主修了生物化学和细胞生物学。“我对拉丁文也很感兴趣，所以正在修古典文学的双学位。也许我四年级时会去罗马，在那儿刨故纸堆。我对神经科学也很有兴趣，所以也许会做一些神经科学方面的研究。”布兰登听起来很兴奋。

“我看到很多医学院的预科生僵化、刻板，因为他们的父母是会说这种话的人：‘你必须成功。医学院预科是最好的。在这件事上你别无选择。’我父母都是金融界的，我想他们会希望我学金融，但我可以自行探索，学我想学的东西。如果我看到什么有趣的事情，我可以决定做更多的了解，我有获得知识的自由，我的兴趣发自内心。”

布兰登认识的一些学生说，自己是在父母的严格监控下长大的。“他们的动力完全不是来源于自身。知道自己想做什么、如何去

做，这是一种生活能力。就以选课为例，如果父母向来深度介入孩子的事，那等孩子上大学后，选课就会有困难。有些同学说他们‘想当医生’，顾问会告诉他们需要选什么课，但他们不知道如何为进入医学领域做准备，因为他们不知道怎么准备。他们从来不必考虑‘怎么做’的问题，因为一直都有人告诉他们怎么做。我的室友每天都要和他爸妈通一次电话，讨论他的日程安排以及当天做了什么，他没法设定自己的目标。即使是现在，事情的做法对不对，他也得问父母的意见。我欲言又止，我得让他做他自己。

“我不想淡化我父母发挥的作用，”他总结道，“他们做得太好了。我爱我妈妈和我继父，他们一直很支持我，采取了各种办法。在养育我这件事上，他们做出了最佳选择，让我选择了自己的道路。”

艾玛的故事：所谓没用的学位

我们都不希望孩子拿个“没用的”学位，然后赖在我们的沙发上，啃着汉堡包度过余生。所以，2014年我在《时代周刊》读到这篇题为“为什么我让女儿拿一个‘没用的’大学学位”的文章时，就想对作者做更多的了解。[2] 一周后，我与文章作者兰迪耶·霍德（Randye Hoder）和她那个拿了“没用的学位”的女儿艾玛开着免提电话，进行了三方交谈。

2014年春天我们交谈时，艾玛刚从斯克里普斯学院毕业没多久。斯克里普斯学院是一所非常精英的小型女子文理学院，与波莫纳学院、克莱蒙特·麦肯纳学院、培泽学院和哈维穆德学院等4所姐妹大学一起坐落在洛杉矶东南部。艾玛所谓没用的学位是美国研究，正巧那也是我的主修科目。

艾玛的大学生活始于约3 000公里以东的奥伯林学院，那是另一所备受推崇的小型文理学院，在俄亥俄州。虽然奥伯林学院不适合艾玛，但第一学期有一门叫“美国研究导论”的课却吸引了她，并把她推进了后来成为她知识家园的领域。

艾玛告诉我：“上大学的时候，我并没有‘我想当律师，我想当医生，或者别的什么人’的想法。”在查阅奥伯林大学的课程目录时，美国研究包含的话题，如殖民主义、美洲土著历史、监狱工业区、城市食品问题等内容吸引了她。课程大纲上的主题非常广泛，加上有一位“极其迷人”的教授，艾玛于是决定选这门课。“美国研究这门课程允许我进行

探索，我学到了我想学的东西。”决定从奥伯林学院转学时，她高兴地发现斯克里普斯学院在美国研究方向也提供了一个很强的研究项目。到斯克里普斯学院后，她积极主动地与系主任会面，决定主修这个专业。她重点关注食品、政治和文化。

霍德的文章说得很清楚，她和丈夫都支持艾玛主修美国研究专业的选择。他们接受这样的理念：在人的一生中，最受用的是获得最好的教育，并找到自己的激情。　在艾玛身上，这两点都实现了。但霍德告诉我，如果孩子希望追求一个没有明显职业前景的领域，父母为此感到担忧，是可以理解的。“现在市面上谈大学‘投资回报’的文章可以说汗牛充栋。如果孩子学的是英语专业、美国研究专业或者什么食品政治与文化专业，作为家长，你难免担心他们会无法在这个社会上谋到一份职业。”

“这是增长最快的领域！”在一边听妈妈说话的艾玛大声说，“我得到了很棒的实习机会！”

“但我们当时并不知道。”霍德笑着说。她拥抱人文价值，撰文提出“STEM，即科学、技术、工程、数学类科目不应该是社会帮助下一代在竞争激烈的社会求得发展的唯一答案”。对最近的文章将专业与经济上的成功等同起来的观点，她感到黯然神伤。

有时候，霍德也发现很难跟朋友解释艾玛的专业选择。然而，随着时间的推移，她意识到自己心里觉得有必要为艾玛的专业进行辩护，于是决定不再这样下去了。“我做了更多的解释，试图合理说明艾玛的选择将如何变成稳定的薪资来源。好像她的就业状况是对我丈夫和我为她做的教育选择所进行的全民公决。回想起来，我落入了一个常见的窠臼：把艾玛的个人成功等同于我自己作为家长的成功。”

对于这些担忧，艾玛心里像明镜似的，但她不为所动。她的毕业论文题目是“我们先来做饭吧：探索为什么美国人应该回归厨房，以及怎样才能做到”。她考察了美国下厨人数持续减少的趋势、导致20世纪中期这一生活方式变化的原因，以及纠正这股趋势的各种努力，如社区园艺、饮食教育、抗击“食物沙漠”[(17)]等。

毕业前的那个夏天，她在一个叫作Food52的网站实习，并在那里获得了绝妙的体验。这家网站的创办人是《纽约时报》美食编辑阿曼达·赫瑟（Amanda　Hesser），在那里，她测试食谱、协助编辑工作，她有一位非常好的女领导，而且，她就生活在热闹时尚的纽约市。回到校园

写论文时，她发现同学们的研究课题大相径庭，但都同样引人入胜："有个女孩写乡村音乐如何改变了后9·11时代，另一个女孩的研究课题是一位写女性指南的历史人物，还有一个女孩从心理学角度研究悲伤。太刺激了！"我跟艾玛在电话上交谈，无法看到她的表情，但她语速很快，语气中很有权威感，声音自信、清晰。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

艾玛让我想起我过去的学生杰夫。杰夫也是对自己想学什么很确定的人，即便别人会质疑"你拿那个学位有什么用？"来到斯坦福大学的时候，杰夫考虑学哲学或其他允许他探索人类存在的学科。最后他决定主修人类学，希望把它与自己相当强的摄影能力结合起来。一年级的时候，他告诉我，他的梦想是为美国《国家地理》杂志工作。

毕业没几年，杰夫成了《逐冰之旅》（*Chasing Ice* ）的导演、制片人和摄影师。这部纪录片获得了圣丹斯奖和艾美奖，引起了美国公众对冰川融化和气候变化的关注，《国家地理》买下了影片的版权。

我对食品政治和文化一无所知，然而，艾玛对她所做的研究和兴趣的解释把我给迷住了，感觉像是杰夫的故事重演了一遍。确实，有些人可能会觉得难以置信，但这一切对杰夫来说都无关痛痒，现在，对艾玛也是如此。他们心里有目标，这就是激情的样子。

史黛芬妮亚的故事：我真心认为我可以自己来

再说之前说起过的那位新英格兰州法官的女儿史黛芬妮亚。她拒绝了母亲在大学录取过程中提供帮助的建议。现在她26岁了，当初从马萨诸塞州的公立学校北安普顿高中（Northampton High School）毕业后，史黛芬妮亚果真去了巴纳德学院，在那里发展得很好。正如马尔科姆·格拉德威尔认为在这种情况下可能发生的情况那样，她是巴纳德学院的优秀学生，拿到了多所著名法学院的录取函。她那位法官妈妈却一反常态，希望她去一个层次稍低、能提供全部费用的法学院，但是像往常一

样，史黛芬妮亚充耳不闻。她上了哈佛大学法学院的等待录取名单，之后被正式录取了。她很高兴成为那里的学生，尽管需要贷款。我联系到她的时候，她已经上三年级了，夏天，她一部分时间在一家律师事务所上班，一部分时间在华盛顿一家非营利性组织服务。

“对我来说，一切都很顺利。最终如何进行大学申请非常重要，当知道我可以靠自己的能力进入巴纳德学院时，那感觉棒极了，我从中获得了信心。在那里，我一个人过得很好，而且从长远来看，这也是一个建立自信的好机会。”她对我说：“申请大学这件事，我真心认为可以自己完成。”我发现她强调的语气非常尖锐，这才意识到学生完全独立进行大学申请是多么的不同寻常。“我高中学习时完全靠自己就能表现不错，所以我觉得没人帮助，我也可以在世上活得很好。还有，我的朋友们跟我处于类似层次的高中，他们的父母走的是SAT辅导、让人帮他们申请大学的路线。我对自己说：‘好吧，我要自己做，我会证明给你们看，没有别人的帮助，我也可以做得像你们一样好。’事后看来，这种心态不够成熟，那是在跟自己过不去。如果当时所有学校都把我拒了，我肯定会有这种感觉。”所幸她没有被拒。

她那位有人帮忙“处理大学申请问题”的朋友去了达特茅斯学院，现在在哈佛大学念研究生。“我们最后到了同一个地方。她不是一个被宠坏的无能之人，我想就算没人帮助的话，她也能上她那个大学。”

我问她大学里那些“被宠坏的无能之人”情况如何。“那样的人经常抱怨。学生们对抱怨者有不同程度的容忍，但教授不会，他们是真正的专业人士，也真的很在意自己的专业领域。对他们来说，这不仅是一份职业，而且是激情所在。对那些抱有‘你为我服务’想法的学生，他们不会尊重和容忍。只要学生稍微表现出理所应当得到教育的架势，或者抱怨质量差什么的，教授们马上就会敏锐地察觉到。这对他们与教授的关系没好处，但说到底，师生关系在成绩上是很重要的。

“知道自己有能力独立完成大学申请过程，这件事好像在我大脑里设定了一个标准。每次我选择自己做事情时，都会加强我的那个价值观。高中时，我看到许多家长使劲给孩子写大学申请论文。我在大学也看到过剽窃现象，在工作场所也看到过很多类似情形。我觉得，当你知道你必须自己完成任务时，靠自己独立完成的这个意识就会增强。

“老实说，这是用长远眼光来看待我的经历，但对于十几岁的青少年和他们的父母来说，我认为他们肯定会有失望和挣扎。进不了想进的

学校很影响情绪，但并不一定是坏事，这其中包含了很多潜在的经验教训。从一个我并非事事如愿的地方起步，我会因此为了实现我没有达到的目标而加倍努力。我最终爱上了巴纳德学院。我觉得能进哈佛大学法学院非常幸运，我真的不认为这是理所应当的。

“有人就大学申请征求我的建议时，我说得最多的一句话是：你真的可以把大学经历变成值得夸耀的东西。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

文凭上的校名无关紧要，不管你上哪所大学，你都能获得一些东西，如成绩、工作、课外活动，申请研究生院或者找工作的时候，你可以把这些东西编写成令人印象深刻的故事。不要去追求品牌，去一个会让你感到快乐、能让你表现突出的地方。

“我保证你会写出那样的故事，他们会选择你，而不会选择一个学校比你好，但没有令人印象深刻的东西可以佐证的人，因为那些人一直郁郁寡欢。哈佛大学的废物不会比华盛顿大学充满活力的人更成功。我在巴纳德学院过得很开心，我在那里取得了成功，然后将这一成功转化为更大的成功。要上一所能让你写出精彩故事的大学。”

我问她大学期间父母如何能帮上忙。她说：“我看到比较好的情况是，父母给予情感上的支持，尤其是在一年级的时候，那是人生中一段非常动荡的时期。就我所见，父母的任务就是接听电话。‘妈妈，我压力很大，我成绩没考好，我觉得大家都不喜欢我。’你只需要发泄一通，或大哭一场。你还不认识任何人，就是后来交到新朋友，碰到某些事情，在你脆弱无助的时候，还是跟父母说比较舒服。

“有个朋友和我一起从巴纳德学院毕业，她每走一步都要父母帮忙。不是说不应该和父母讨论重大的人生决定，但她不仅是这样。他们的意见对她来说太重要了，我认为她从来都不会表示反对，他们仍然对她有很强的控制力。她在一个她讨厌的城市工作，这份工作没有前途，这个她知道，但她不会离开，因为父母告诉她：‘你之前做出过承诺了，你刚才说的话甚至连自己都不会相信。’她真的依赖他们的人生建

议和情感支持。26岁了，你对人生已经有了更好的了解，因为你不住在家里，你才是最清楚自己的经历、感受和欲望的人。这对她是有害的，因为她没有跟随她的内心，也不肯冒险，因为她父母不愿意冒险。父母总是比你小心谨慎，因为你可能是他们生命中最宝贵的东西，你小心谨慎点儿对他们没有坏处。”

第四部分

敢于实施不同的养育方式

我们不必等着看别人怎么做。为了成为好的榜样，我们需要把自我放在第一位，只有这样，才能成为对他们最有助益的人。

HOW TO RAISE AN ADULT

测一测，你是理想的权威型家长吗？

你认为孩子**18**岁以前，以下哪些挫折体验是他应该经历过的？

A出门在外时遇到意外事件，比如汽车抛锚。

B没被邀请参加朋友的生日聚会。

C考砸了，比如考了班里倒数第一。

D亲手养大的宠物死去。

E遭遇车祸。

你是理想的权威型家长吗？

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“如何让孩子成年又成人”，

查看测试题答案。

21

恢复你的自我

> 父母死气沉沉的人生给周围人，特别是子女，造成的心理影响之大，无出其右者。
>
> ——卡尔·荣格

凯瑟琳·雅各布森（Catharine Jacobsen）是西雅图的一位家长，在湖滨学校任升学指导顾问。她对自己的真实生活做了认真的审视，身为年轻妈妈的她，在足球场边给自己的妈妈打电话，抱怨那儿又冷又湿，泥泞不堪。她妈妈直言不讳地批评她："我不明白你站在那儿干什么，你什么也没向孩子证明。如果你想让他们明白体育运动很重要，那你就应该去跑步。如果你想向他们说明什么东西对你有价值，那就回家拿本书来读，要不去跟朋友聚会，或者去看场戏，然后回家说给大家听。为什么不去做点儿你自己的事情呢？那样你才是在过自己的生活。你的孩子会注意到这些，心里会觉得'很好，你有你的生活'，他们也想拥有那样的生活。但照你现在这个样子，他们到了25岁的时候会想：'从来没看到大人有什么生活。我只看到他们为我做这做那，开车送我去这儿去那儿，星期六的上午站在某个地方等我。'"

中产阶级家庭奉行的是社会学家安妮特·拉鲁所谓的"协作培养"方式，[1] 由于家庭日程安排太满，加上我们认为好父母应该随时陪伴孩子，为孩子鞍前马后，同时还有迫在眉睫的威胁，比如害怕邻居采取了更多措施，让他们的孩子跑到自己孩子的前面，所以，我们每天都感觉好像在参加一场持续时间不明确的比赛，觉得每项任务都很重要。无论是在外工作，还是做全职家长，抑或身兼二职，作为父母，我们的脑子里装满了这样的噪音：孩子今天过得好吗？如果不好，那这对我和他意味着什么？我应该怎么做才能把那个"方案"安排进我已忙碌不堪的生活中？

我们的日程表和心里都塞满了孩子的生活、学习、课外辅导和活动之类的东西，几乎没有多余的时间关注自我，父母患抑郁症的概率是一般成年人的两倍。美国心理学会2010年进行的一项调查指出，报告自己

生活在压力中的父母比认为自己健康的父母人数平均高出了两倍。

加州大学伯克利分校的研究员克里斯汀·卡特（Christine Carter）在她的著作《好好工作，好好生活》（*The Sweet Spot*）中说，在职父母中，有66%的人说自己有些想做的事情没有做，有57%的人觉得和家人在一起的时间不够，有46%的人觉得没有闲暇时间。[2] 获奖记者布里吉德·舒尔特（Brigid Schulte）在她2014年出版的《不堪重负》（*Overwhelmed*）[3] 一书中，把这些持久的感觉称为“淹没感”。即使我们不在抑郁或极度紧张的家长之列，过度养育也很可能让我们在一定程度上是通过孩子在过生活，而不是在过自己的生活，这无论对我们还是对孩子，都不健康。

每个人都应该走在由自己的选择构筑的生活道路上，路上铺着我们的经历，通往我们梦想的目标。身为父母，我们的道路上包括孩子，但他们迟早会有自己的路要走，而我们的路还在延伸。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

如果我们跟孩子一起走他们的路，或者帮他们走路，那我们不仅剥夺了他们形成自我效能这一人类基本需求的机会，也失去了继续构筑我们自身道路的机会。

如果你曾经把孩子的成就误认为是自己的成就，把孩子的幸福当成是你的幸福，把孩子的生活当作你的生活，即使这种颠倒混乱的状况只是偶尔发生，那么这一章就是特地为你而写。你看，即使你已经做了父母，你仍然很重要。你必须确保走自己的人生道路，不仅是为了你自己，也是为了你的孩子。

研究表明，孩子们认为父母是他们的英雄。他们对我们的尊敬超过了生活中其他的成年人，我们是他们最大的榜样。然而，当他们仰望我们时，我们会为他们所看到的这个“我们”感到自豪吗？你呈现给他们的是这样的形象吗？苦恼、疲惫，随时盯着手机、平板和电脑，似乎只关心他们的作业有没有完成，成绩怎么样，或者能不能准时和同伴拼车出发去球场；还是说，我们是以这样的形象出现在他们的生活中：对自己

活在世间感觉良好，所做的工作能发挥我们的优势，反映我们的价值观，花时间与他们和其他人建立有意义的联系。我们做什么或不做什么，孩子都看得一清二楚，正如在那个又冷又湿的日子里，雅各布森站在足球场边时，她妈妈指出的那样。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

我们不应该向孩子显示家长的主要目的和功能就是守着他们，促进他们的交往和活动，而应该通过我们自己的选择、我们所进行的活动以及我们重视的原则，来向他们展示什么是充实的成人生活。

为我们生活中珍视的东西留出足够的空间，这么做并不是自私，而是至关重要的。为了成为好的榜样，我们需要把自己放在第一位。 这话听起来可能跟你的想法完全不一致，女人尤其可能会为此纠结，因为我们从小就被教导，要把别人的需要放在自己的需要之上。但在发生最坏的情况时，航空公司要求乘客先把自己的氧气面罩戴好，然后再去帮助别人，这个指示在日常生活中也非常实用；财务顾问给出的建议如出一辙，让我们先攒够自己的退休金，然后再给孩子准备大学学费；20世纪杰出的心理学家卡尔·荣格也持有相同的看法，他告诫父母要过自己的生活，否则，孩子最终还要处理由此而导致的神经症。航空旅行安全视频、财物规划和心理学理论所包含的智慧如此一致，可以概括为：人类只有先照顾好自己，才最有能力照顾好别人，才对别人最有助益。

本书前面的章节都在讨论如何成功地把孩子抚养成人，而这一章要问的问题是：你自己是一个成年人吗？你有没有照顾好自己的基本需要？有没有为自己着想？有没有努力工作，同时腾出时间来放松？你有抗挫力吗？你规划好了自己的人生道路吗？你能忽视旁人觉得流行的或是最好的东西，经过通盘考虑后，做出自己认为正确的选择吗？这些都是能够达到自我实现的成年人的特点，我敢打赌，对子女进行过度养育的父母大多都有一个共同的特点：为自己着想的能力不稳定，也就是说，有时会被他人的恐惧和意见的强大浪潮席卷了自己的生活。

当然，我们在工作和养育子女方面都很努力，常常到了心力交瘁的

程度，但这能达到什么目的呢？我们在努力地过着一种被别人的神经症摆布的生活，因此没有时间放松和享受，也没有照顾自己的基本需要，从而平安度过不可避免会到来的挣扎期。当然，如果我们忙于追赶别人的生活，或者把孩子的生活当成自己的生活来过，那构筑自己道路的想法就半途而废了。

如何通过照顾好自己而成为更好的家长

那么，怎样才能找回自己，成为你真正想要成为的那种人和家长呢？借鉴积极心理学家克里斯汀·卡特、芭芭拉·弗雷德里克森（Barbara Frederickson）和马丁·塞利格曼的研究，加上我自己的生活经验，关于如何做到这一点，我的想法概括如下。

1．发现你的激情和目标，并据此规划人生道路。

如果你过于关注孩子，那你很有可能对自己的激情关注不够。尽管你可能会这样想，但孩子并不是你的激情所在。如果你把他们当作你的激情，让他们给你的生活带来满足感，你就让他们扮演了一个非常不牢靠、不健康的角色。支持孩子的兴趣，这没错；为他们感到骄傲，甚至非常骄傲，也行。但要找到你自己的激情和目标。为了孩子和你自己，必须如此。

以我为例。远离激情多年以后，我终于重新把它找回来了。当年我去到法学院追求我对社会公正的关心时，起初对家庭法产生了浓厚的兴趣，因为那可以帮助被忽视的孩子争取权利。但别人认为公司法律师声望高、收入丰厚，受这种看法的影响，我选择了走公司法的道路。在一家优秀的律师事务所做了9个月的合伙人后，我得了高血压，每个星期天的早晨，一想到第二天又要回到办公室，或者当天就要去，我就胃痉挛。工作时间是很长，但那不是问题，问题是我不太关心那份工作的核心问题。我赚钱很多，但感觉没意义，没有目标的感觉最终变成了绝望。当时我28岁。

一个周末，我坐在后院涕泪横流，心想："这不是我想用一生去做的事情。"我把人生想象成一幅地图，然后认识到自己已经偏离了中心。更麻烦的是，我不知道什么样的人生道路更有价值、更充实。我准备把这件事琢磨透彻，于是我拿出一张纸，绞尽脑汁地写下我觉得自己擅长的事情，即能力所在，和对我的人生十分重要的事情，即我的价值

观，然后寻找两者的交叉点，我觉得那就是有意义的工作所在。这个练习表明，在能力方面，我善于跟人打交道；在价值观方面，我希望帮助别人减少痛苦。这也证实了家庭法对我来说可能是正确的道路，可惜这时我已经对法律感到厌烦了。我决定找一份能帮助学生的工作。我花了3年时间找工作，在第4次尝试的时候，我在斯坦福大学得到了一份临时工作。我知道，只要我能进去，展示我的工作能力，可能就会找到永久性的工作。果不其然。

那个小小的练习是我找到激情的方式，也由此找到了有意义、能给自己带来充实感的工作。你的激情可能是你通过工作、志愿服务或业余爱好追求的东西。且不说你一天花多少时间在你的激情上，问题是你是否找到了那份追求？花点时间好好想想，就像我多年前做的那样，列出你擅长什么、重视什么，还要问问自己想成为什么样的人，你希望以什么形象出现，希望在别人的生活中扮演什么角色，以及想做什么事，即吸引你的工作类型和工作方式是什么样的。

为了获得进一步的指导，你有很多求助渠道。你可以寻求像芭芭拉·谢尔（Barbara Sher）这样的人生教练的教导，谢尔共出版了7本畅销书，包括《如果我懂我就能行》（*I Could Do Anything if I Only Knew What It Was*）；也可以通过迈尔斯·布里格斯类型指标或优势识别测试了解你的性格类型；还可以学习《纽约时报》畅销书作者艾克哈特·托尔这类精神领袖的智慧和研究，托尔的著作包括《新世界》（*A New Earth*）。你的激情可以是你希望的任何东西，只要不是“我的孩子”。

2．学会说不。

如果你要发展你的激情，那就要少做一些跟它不吻合的事情，学会说不。过度养育的家长人群总有很多事情要做：实地考察、自制蛋糕义卖、学校拍卖会、家长会、志愿服务、社区会议、社会义务、足球练习，凡此种种，不一而足。别误会我的意思，这些事情对学校和社区的运转很重要，你的付出可能远远超出了实际需要，而且可能是出于错误的理由，比如为了跟别人攀比。加州大学伯克利分校社会学家克里斯汀·卡特主张，为了生活得快乐，我们应该用**95%**的时间做对我们最重要的**5**件事情。

所以，请退后一步。可以把你的激情目标与当下的生活方式做个对比，看看吻合吗？哪些地方需要改变？需要放弃什么？问一问自己是否所有的事情都需要做，是否需要做到他人要求的程度。抵御那种恨不得

把家长会开得像公司董事会一样的冲动，轮到你为踢球的孩子们准备小吃时，用不着把这看成好像是对你个人价值的全民公决。搞这些活动时，能不能做到够好就行了，而不用要求“完美”？因为这样你才有时间做其他对你更重要的事情。你可以拒绝做那些你觉得微不足道的事情吗？

记住，没人会帮你说不，你必须为自己说话，即使别人可能不高兴你有所退缩，或者说是有勇气说出这样的念头。不能做别人要求我们做的事情时，如果必须解释，多说不如少说。面带微笑，用肯定的语气说：“对不起，我不行。”这比漫无边际的道歉性解释要有效得多，因为后者会让别人对你的决定有所猜测。

3．优先考虑你自己的健康和福祉。

如果身体状况欠佳、情绪不好，我们帮助孩子、亲人、同事和朋友的能力就变小了。你上一次体检是什么时候？你的饮食方式对身体有益吗？你在以你喜欢的方式运动吗？你放弃了不健康的生活嗜好吗？不妨考虑通过冥想或瑜伽减轻压力，增强自我意识。如果你有这样的想法：我没法开始锻炼、学习冥想、减少坏习惯，因为我现在需要陪孩子度过这个棒球赛季或者学校申请过程，那么，我建议你停止这种想法，相反，认真考虑一下你自己的优先事项，至少想想你处理优先事项的方式。本着先把自己的氧气面罩戴好的精神，优先处理这些事情，而不是等其他事情都井井有条了，再来处理。这样，其他事情才能井井有条。

4．为最重要的关系腾出时间。

哈佛大学精神病学专家乔治·瓦利恩特主持过一项历时最长的人类经验研究项目，就是著名的哈佛格兰特研究（Harvard Grant Study）。他发现，从研究对象生命终结时来看，“生命中唯一真正重要的是你和他人的关系”，而且“幸福等于爱”。 如果你处于关系中，那么你给予了这段关系足够的注意吗？[4] 每一天结束时，你们会看着对方的眼睛，让彼此知道对方对自己的重要，花点儿时间交谈和倾听了吗？

瓦利恩特写到的这种爱不一定指浪漫之爱，我们与朋友、邻居、孩子和其他亲人也可以彼此相爱。瓦利恩特表示，重要的是“有能力建立共情的关系”。与他人的共情关系能带给我们良好的自我感觉，并将注意力集中在对我们最重要的事情上。

5．问问你与金钱的关系。

首先，如果你是少数富人之一，问问自己，金钱是否是你最珍视的东西。如果是，好吧，那是你的选择，但你得理解，你的孩子可能希望根据不同的价值体系生活。另外，如果你稍微想想，可能就会发现，正因为你对金钱的重视高于一切，所以才导致了你对子女的过度养育，因为你想保证孩子也达到高收入的标准。别忘了过度养育对孩子的伤害，如果父母一心要让孩子走某种有利可图的道路，那对孩子的伤害就更大了。孩子的生活幸福感比攀比资产的生活方式要重要得多。

其次，如果你像我们大多数人一样不算富有，那么认真审查一下你的财务状况。你的行为是恐惧驱动的吗？你有这样的担心吗：在这样的经济环境中，孩子如何养活自己？如果他们考不到最高的SAT成绩，因此拿不到经济资助，那我们如何支付他们的大学学费？你加入了一场绝望的比赛，因为担心赶不上左邻右舍，花了一大堆金钱搞训练、辅导、送孩子去私立学校和夏令营，你的恐惧无助于孩子的成功。先把你自己的财政氧气面罩戴上，然后去做这些事情吧：第一，找到对你有意义的工作；第二，量入为出；第三，管好你的退休金。

审查自己的财务状况可能会令人惶恐，但最终，更好地掌控各方面情况会降低压力水平和恐惧感。学会更好地处理与金钱的关系，这也是在给孩子示范一种更好的生活方式。你自己的财务状况看起来可能很可怕，但更重要的是，它最终会减少你的压力和恐惧感。如果你没资格获得更多的财务援助，孩子也可以在更实惠的大学得到极好的教育，如州立大学或城市学院。城市学院没有品牌，但仍然有聪明的学生和极好的教授。孩子未来的路还长，他们会发展得很好，如果你能好好的，那他们的情况就更好了。

6．练习释放善意和感激之情。

如果你准备过自己想过的生活，那么，学会说“不”非常重要，因为我们不可能全盘揽下别人要我们做的事情。但我们总是可以释放善意并表达感激之情，它们没有代价，不费多少时间，而且利人利己。为你认识或不认识的人做好心的事，在拥挤的车流中，让某人进入你的车道；帮某人开门，并谢谢帮你开门的人；对收银员或咖啡师微笑致意；看到别人的钥匙掉到地上，或者手袋里的东西掉了出来，或者东西拿得太多没法开门时，不要视而不见，停下来，给他们帮个忙。你还可以做些更大的事情，比如经常帮助你家社区那些需要帮助的人。

如果说“善意”是帮助别人，那么它的伙伴“感激”，则是认识到别人

对自己的帮助。表达感激是承认别人的劳动。“别人”可能是厨师，无论他是陌生人还是你的伴侣，或者是看门人、商店店员、护士，或者是你的同事、孩子。如果有人的行动让你的一天变得更明亮、更美好、更轻松，或者减少了你的痛苦，请看着他们的眼睛，说出来。告诉他们你欣赏他们做的事，并且要具体。你的话会让他们感到自身的价值，也会让你感到更快乐。

成长观察室

HOW TO RAISE AN ADULT

善意和感激看似简单，以致有些人把它们当作琐碎、无关紧要的废话予以抛弃。不应该抛弃它们，它们对我们的幸福至关重要。很多学者研究过助人为乐的积极健康效果。在《加州大学伯克利分校的10堂幸福教养课》（*Raising Happiness* ）一书中，克里斯汀·卡特对这些研究进行了总结，她的结论是，善良和乐于助人的人活得更长久、更健康，周身疼痛较少、不易患焦虑和抑郁。 她在《好好工作，好好生活》中写到，加州大学伯克利分校至善科学中心（Greater Good Science Center）的研究证明，每天记下令自己感激的事，连续两周后，记录者报告称压力应变能力和对生活的满意程度提高了，头疼情况减少了，胸闷鼻塞程度减轻了，胃痛、咳嗽、嗓子痛的情况也减少了。[5] 如果你向世人传递更多的善意，注意别人对你的善意，并把你的感激之情表达出来，长此以往，这么做就是在增加你人生的幸福和健康。你会变成一个更好的人。

你的孩子只需要一个普通的家长

还记得奎因吗？就是第10章谈到的那位想当“超级妈妈”的硅谷母亲，一位密友告诉她，她似乎很痛苦，也让别人很难受，之后，奎因去看了精神病科医生。医生说她看起来焦虑不安、情绪低落。奎因把她精神状态不好的原因归结为她的孩子、丈夫和那些似乎越来越成功的朋友，医生不同意她的看法，但仍给她开了药。奎因同意服用依地普仑（Lexapro）。4名妇女中就有1名靠抗焦虑药或抗重度抑郁药获得缓

解，奎因成了这个人群中的一员。

对奎因来说，与药物同样重要的是，在急性焦虑和抑郁症状稳定下来后，她对生活做出了重大调整。“我看待事情的眼光更清晰了，决定退出妈妈比赛。我退出了家长教师协会，凡事也后退一步，开始对一些事情说不。我不再试图证明我是超级妈妈。我让孩子们做自己的事，犯自己的错误，打自己的仗。我快乐多了。孩子们不在乎我搞不搞书展，他们拿这事打趣了我一番。让孩子们自己做事后，我跟他们的关系也亲近了许多。唯一一个注意到这种变化的是我的大儿子，他现在是一名大二的学生。过去我压力很大，努力做了太多的事情，一有不满就朝他发泄。我还雇了一个保姆，这样我和我丈夫就有更多的时间在一起了。看来这是最好的办法，我感到非常平静。”

还记得雷切尔吗？她是来自洛杉矶的全A学生，在大学保持了4.0的绩点，同时每天酗酒、服用阿得拉，最终自杀未遂。在那次毁灭性的经历之后，她家不止她一个人发生了深刻的积极转变，她的母亲也重新审视了自己的生存方式。

“我妈是个典型神经质的犹太母亲，”雷切尔说，“我最兴奋的是，随着我的改变，我生活方向的转变，我妈也开始改变了。她是个控制欲很强的人，但她没有恶意，只是她表达爱的方式就是设法把什么事情都管起来。她的变化比我还大，我观察她后来带我弟弟妹妹的方式，她不再管控每一个细节了，而且她现在还指导其他家长如何放手。”

与雷切尔交谈后，我和她妈妈利亚谈了谈雷切尔吸毒的事如何改变了她的心态，以及她试图教给其他经历着类似斗争的父母些什么教训。利亚告诉父母们，第一次去拜特·舒瓦戒毒中心的主任哈丽雅特·罗塞托的办公室时，她学到了关键的一课。她丈夫坐在她身边，罗塞托坐在巨大的桌子后面，令人望而生畏。罗塞托问利亚和她丈夫觉得什么最重要，利亚回答道：“我只是希望雷切尔快乐。”罗塞托用深邃、探询的眼神看着利亚，给出了建议。现在利亚把这番话传递给其他家长。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

罗塞托说：“只是希望孩子快乐的说法给了孩子巨大的压力。如

果他们觉得不快乐，那你就失败了。偶尔不快乐是没问题的。我们的孩子需要知道这一点：奋斗使你成为自己。”

罗塞托说，“让孩子快乐”这个目标实际上是双重负担，对孩子和家长都有负面影响。“整个家庭系统必须得改变，”罗塞托说，“孩子沉迷于玩乐，父母沉迷于控制孩子的选择和行为，试图创造完美的人，所以他们的情绪一团糟。如果孩子某一天过得不错，爸爸妈妈就觉得心情舒畅；如果孩子哪一天不开心，爸爸妈妈就绝望抓狂。我们的家庭项目要做的就是剪断那条脐带，父母的幸福不能取决于孩子是否天天开心。”

除了给其他家长提供咨询，利亚还把罗塞托的智慧融入了另外两个孩子的养育实践中，这两个孩子还和父母生活在一起。她说：“有时候我们把孩子的生活弄得太容易了，不让他们经历某些事情，害怕给他们造成伤害，但事实上并没那么糟糕，我们为他们解决问题，而不是让他们为某些事情烦恼。孩子在家里大发脾气的时候，我很容易认为‘孩子生我的气了’，跟着就想采取点儿什么措施。现在，我可以接受他们不高兴、生气，我不需要安抚他们的情绪，这没关系。”

罗塞托让利亚深深地认识到，必须把自己的身份与孩子的身份分开。所以利亚给其他父母的首要建议是：“花时间修炼自己，”利亚说，“我现在的快乐真的跟雷切尔无关，我们现在可以互相打趣了。”这是好事。

22

做你想做的父母

我们不必等着看别人怎么做。

——圣雄甘地

据说“改变世界从改变自己开始”这句经典的话出自圣雄甘地，其实他的另一句话更富哲理，也更实在：“如果我们改变自己，世界的趋势就会随之改变。当一个人改变了自己的本性，世界对他的态度也会随之而变……我们不必等着看别人怎么做。”[1]

如果改变养育方式不需要等待整个社会的改变，而只是承认本书提出的思路，并相应改变我们做父母的方法这么简单，那情况会怎么样呢？如果我们接受以下这些原则，那又会怎么样呢？

- 这个世界比传说中要安全得多，我们应该让孩子学会如何在其中健康成长，而不是护着他们，让他们远离世界。
- 为狭隘的成功观念设计的清单化童年剥夺了孩子适当的发展机会，给孩子造成了心理上的伤害。
- 让孩子投入他们感兴趣的事情，他们会自己动脑筋，尝试、失败、再尝试，通过努力达到精通的程度，从而学习、成长，并最终赢得成功。
- 一旦父母的生活不再以孩子为中心，不再每时每刻都看管孩子的生活，那他们的家庭生活就会更丰富、更有意义。

很多人都想象得到，如果根据这些信念过日子，如果我们可以改变惯常的家庭生活，开始一种全新的生活，那几乎马上就能感受到随之而来的解脱。然而做这样的改变在心理上并不容易，在美国各地的社区，过度养育模式就像我们在追随的一个广受欢迎的孩子，或是一个让人难以抵抗的霸王，因为我们害怕遭到嘲笑，或者受人冷落。正如克里斯汀·卡特博士说的那样，即使我们明明希望以不同的方式养育孩子，“离开羊群”也会令人感到恐惧。

卡特在《好好工作，好好生活》中说，我们在做有些事情时，别人

可能觉得我们的做法很危险，对现状构成了威胁，或者在他们的世界观中，我们的做法愚不可及，这时，我们需要“额外的勇气”才能坚持自己的做法。看来，要想成为大家庭、街坊邻里、孩子学校或所在专业领域里第一个脱离羊群、停止过度养育的人，真的需要甘地那样的信念和毅力。

勇敢地面对其他家长

健康的生活需要与社区里的各种人和谐共处，但我们怎么可能与同一社区的人采取不同的养育方式，却仍能与他们和睦相处呢？如果你想成为一个权威型而不是专断型的家长，有意把孩子培养成一个独立的成年人，那你说话时既要果断，又要包容。一定要给其他家长一个“心理出口”。根据你家孩子的年龄、当时的情景以及你是否做好了将信念宣之于口的准备等，你说话、做事的方式会有差异。以下表达样本提示给你可以采取的新路径，帮助你表明自己的看法。

1．其他家长出面调停时。

当孩子们为玩具或游戏次序发生争执时，不要掺和。如果另一位家长来找你，可以礼貌但果断地说：也许我有点儿落伍，但我真的更愿意让孩子们自己去解决问题。我知道让孩子自己做出让步很难，但我认为这样孩子们才能学会如何相处。

2．其他父母甘当司机时。

如果另一位家长想让你的孩子搭车去某个地方，而你想让孩子步行、骑自行车或者搭乘公交车去，那你仍然要礼貌但果断地说：不用了，谢谢你，我真的希望让他自己去。我相信他有必备的街头智慧，我希望帮他更加独立。

3．其他父母帮孩子取东西、拿东西时。

如果你无意中听到有父母抱怨不得不把孩子忘带的午餐盒、背包或作业送到学校，在你的勇气允许的范围内，尽可能地直截了当，同时温和地表达看法，你只是在分享一种不同的观点。你可以笑着说：我让孩子自己承受，否则他会以为我下次还会给他送去。

4．其他父母给孩子充当私人助理时。

让朋友们知道你已经结束了“助理工作”，孩子到了一定的年龄，你已不需要再照料他、不用再帮他清理东西了，现在帮他做这些事情已经不合适了。试试这样说：我当然可以做得更快更好，但他必须学会自己做这些事情。我可不是会跑到大学帮他做这些事的那种家长！

比如说，当你在和朋友散步、喝咖啡、参加鸡尾酒会，或者在读书俱乐部、高尔夫球场、家长会上，接到孩子的短信或电话，告诉你发生了小小的灾难，让你的朋友听到你说：听到这个消息很难过，宝贝。你打算怎么解决？

5．其他父母帮孩子做作业时。

无论你的孩子是在上幼儿园还是在读十二年级，或者介于两者之间，在家长会上，你举手问：你们关于家长介入孩子作业的规定是怎样的？能否说明一下涉及数学、论文或学校项目时，家长介入的界限在哪里，是如何划定的？如果你在每门课上都这样做，那你就有成为别人口中“那个家长”的危险。但是必须得有人把这一点讲清楚，这个人完全可以是你。

如果孩子想让你过多地介入他的家庭作业，要求你提供问题的答案或告知他解题的方法，甚至帮他写作业，那么试着这样说：我以前也当过四年级（或者六年级、八年级）的学生，现在轮到你了。如果想让朋友们知道你如何处理孩子的“家庭作业问题”，那么试着这样说：我可以为他们做，但那样一来我就得一直为他们做。我不想让他们觉得没有我，他们就不会做。

6．其他父母包揽全部家务时。

宣传家务劳动的重要性，让人们知道，家庭作业和课外活动不能成为孩子逃避家务的托词。如果不做家务，孩子就没有机会学到如何支援他人、如何努力完成可能令人不快的任务。告诉朋友你家孩子做了什么家务活儿，也许你还可以从朋友那儿听到很好的处理家务的思路。在家长会或其他亲子项目和活动中，发出这样的声音：在这个活动或项目中，如何让孩子们承担更多的责任？我不希望我们在做事，而他们在一边游手好闲。

7．其他父母设计孩子的人生道路时。

假设你在参加一个社交活动，大家在互相交流各自孩子的情况。如果有人问及你家孩子的兴趣、学业和职业发展方向时，请开开心心地

说：我真的不知道，这完全取决于他，或者，我想让他自己琢磨究竟擅长什么、喜欢什么，不管那是什么，充分发挥就好，或者，他真的非常喜欢远足、画画、读书、智力游戏或数字，我不知道他能靠那些做什么，但我支持他发展那项能力和兴趣。

如果听到有人说为了上大学，孩子必须在某项活动上达到某种水平，你可以笑着说：哦，我们已经不再去预测那一小撮大学的需要了。我们已经开始过自己的生活了，这种感觉非常好。

8．其他父母对大学的认识流于狭隘时。

有时我开玩笑说，如果我们都记住5所“没人听说过的”好大学的名字，并在跟朋友和同事交谈时策略性地提到这些名字，就会改变周围人和我们自己对这些大学的看法。不过现在我可不是在开玩笑，你不妨一试。登陆美国大学理事会的BigFutuer网站，玩玩他们互动性极好的大学搜索工具；浏览一下“改变人生的大学”网站；查看一下《校友因素》上的大学名单，了解一下这些学校的校友实现经济成功、幸福、智力成长与友谊的“最终结果”；找5～10所令你感到兴奋的大学，想象你的孩子去这些地方上学，而不是去“每个人”，也许还包括你自己认为他“应该”去的地方。告诉朋友们：如果我家孩子想去卡尔顿学院、惠特曼学院或者我们这儿很强的城市学院，我会非常开心，并说明原因。

注意，这项任务不是说让你的孩子去任何特别的地方。记得吗？那是他们自己的决定，这么做是为了扩大你的视野，并且让孩子知道，那些令你感到兴奋的学校，录取标准并非高不可攀，录取率也并不惨淡渺茫。还有，当谈到大学录取过程时，别再用第一人称双数的“我们”！并不是“我们”在申请大学，上大学的并不是“我们”。

最后，公开表示进入某些学校的概率有多么可怕，那么大的压力根本不值得。在与朋友交谈时，耸耸肩，微笑着发出这样的评论：最挑剔的学校不得不拒绝成千上万名合格的申请人，这就是生活。在许多地方都能得到很好的大学教育，不必看得太重。记住，你的孩子真的需要听你亲口说出这样的话，所以也请在他们面前多说几次。

9．其他父母不听孩子说话时。

孩子希望我们不要对每个结果都那么紧张，他们希望父母爱真实的他们，希望大人鼓励他们做擅长的事，希望为自己做事。想想你能否成为朋友圈中说这番话的人：孩子希望我退出他的活动，或者高中学业、大学申请、大学选择，我照办了，这对我们俩来说都更好。我们已经表

达了期望，灌输了良好的价值观，剩下的就靠他们自己了。可能至少有一位朋友会说：“那不是很危险吗？”但要相信，至少会有一位家长的想法是：“你真勇敢。”即便他们可能觉得不自在，而没把这话宣之于口。

建立一个志同道合的成年人群体

到处都有像你我这样的父母，都觉得已经到了必须说“够了”的时候。现在我们可能属于少数，但我们需要停止跟随明知不对的养育方式，鼓起勇气采取不同的做法。团结起来有助于我们获得勇气，去做我们凭直觉认为正确的事情，成为我们想成为的那种父母。

1．拉上你的伴侣。

如果你和你的伴侣共同抚养孩子，请和他谈谈如何把孩子培养成健康独立的成人。一旦你决定不再跟风，拒绝整个周末都坐在足球场边，不再迫使孩子学习似乎每个孩子都在学习的东西，拒绝雇人帮孩子处理大学申请事宜，那么这时，你的伴侣应该是和你一起离开“羊群”的那个人，其他人可能会窃窃私语、指指点点，但你们需要知道彼此是对方的后盾。

2．寻找志同道合的父母。

你不必改变别人的想法，但要努力与那些采取类似养育方式的人成为朋友。寻找你觉得养育方式正确的人，考虑拓宽你的朋友圈，不要局限于你认识的人。我敢保证，如果你在Facebook上发个帖子，给你的邻居群发一封邮件，或者在其他论坛发言，你就启动了结束过度养育、把孩子培养成独立的成年人的谈话，你会发现一些志同道合的人迫不及待地跳上你的马车。如果你不是那种引领者类型的人，请明确告诉大家你希望把谈话进行下去，请相信，领导者会出现的。我们需要改变，让改变从你开始。不过别担心，你无须孤独前行。

来检查一下现实状况

放弃过度养育、把孩子培养为合格、独立的成年人，这个想法在哲学理念上很好，可如果你发现没人和你的孩子一起玩儿，因为其他孩子都有活动，或者，你是唯一没在足球场边陪孩子的家长，又或者，你发

现你的孩子上了某所“改变人生的大学”，而你姐姐的孩子在哈佛大学……在这些真正让你处于孤独状态，或者体会到社交不适的时候，该怎么办？试着面对反映你价值观的事实，然后拥抱它。

脆弱研究专家布琳·布朗认为，脆弱、恐惧和“我们所谓不确定性的刑讯室”暴露了我们的情绪，这其实是大好事。

成长的力量
HOW RAISE AN ADULT

冒险、敢于面对不确定性和在情绪上暴露自己并不意味着软弱。很多人难以想象如何去体验或表达这些情绪，因为他们觉得自己必须事事都要做到完美，或者处处都要显得完美。我们非常担心别人对我们的看法，这样的脆弱和恐惧情绪使我们随波逐流，哪怕我们知道有更好的路径。

如果孩子有很多自由的时间待在家里，却没有朋友和他一起玩，请记住，你增加他们的自由时间是有理由的。抓住机会，让他们跟家人一起度过。可以一起阅读、玩拼图、散步，或者彻底放松，一起看看蓝天白云，聊聊令自己感激或期待的人和事。如果你有一个以上的孩子，鼓励他们兄弟姐妹一起做点儿什么。就像帕洛阿尔托一位叫布赖恩的爸爸告诉他家孩子的那样：“你们认识彼此的时间比任何人都长久，你们需要花时间一起玩儿，如果总在参加活动，那就办不到了。”或者，让孩子独自琢磨如何打发自己的时间，这也很有价值。

如果只有你家孩子的爸妈没在足球场边，相信我，一旦有些家长把你的事例视为不必一直在场的许可证，这种情况就不会持续很久了。但在起初，请强调足球应该是属于孩子自己的丰富体验。告诉孩子，正如足球对他很重要一样，你的生活中也有对你来说很重要的事，比如工作、爱好、独处或者与朋友聚会。请他们选择几个他们非常希望你出场的活动，对这些活动，你无论如何都要到场。如果某天你没有去看孩子练球、比赛，那么在当晚的餐桌上，一家人谈到各自当天的情况时，一定要说说孩子踢球时，你干什么去了。

如果孩子去了一所能改变他人生的大学，或者上了一所优秀的社区

大学，而你姐姐家的孩子进了哈佛大学或哥伦比亚大学，你得学会在心里说：“那又怎么样？”如果你打心底里相信这个想法，那对你十分有帮助。重要的不是孩子在哪里，而是他在那里是否能如花朵般绽放。跟上大学的孩子通电话时，问问他最喜欢什么科目，理由何在。对他最喜欢的科目，管它是美国历史也好，生物实验也好，人类学研究也好，鼓励他思考如何从中学到更多的东西，比方说，了解老师。我经常给我的学生提这类建议。

记得有位学生在大三开学时找我交谈。他的绩点是4.0，他显然为自己的学业成绩感到自豪。我祝贺了他，赞扬他学习努力，然后问他：“有多少老师叫得出你的名字？”他回答说：“呃……一个都没有吧？”我说：“唔，你有一个4.0的绩点，但如果你只是完成任务，而不了解你的老师，那你的努力程度就只能算‘B’。了解老师，进而对学科有更深入的理解，因此更有信心获得研究机会，并获得一份很棒的推荐信，这才是最大限度利用这个地方的方式。”每个大学的学生都能获得这些好处，在小型文理学院获得的可能性要超过研究型大学，因为研究型大学的老师要面对传说中“发表论文，或者滚蛋”的压力，指导本科生的重要任务可能被他们放在了次要地位，或者根本就排不上优先位置。

向身体力行的人学习

嘴上说要结束过度养育，把孩子培养为成人是一回事，加入那些已经想好如何“身体力行”、选择不过度养育的家长队伍，则是另一回事。这些早期行动者已有很多，留心发现，向他们靠拢和学习。

1．适度参与孩子学校教育的家长。

玛丽娜是洛杉矶北部小镇圣克拉丽塔的一位家庭主妇。在教育资源短缺的地区，教育者都希望家长能更多地参与教育，然而圣克拉丽塔的学校并不缺少家长的参与。与其他许多家长不同，玛丽娜参与孩子学校教育的积极性不高，她认为应该让孩子们觉得学校是属于他们的领地，而不是妈妈在场的另一个地方。“家长开放日的时候，孩子们兴致勃勃地带我参观他们的地盘，而不是把学校当成妈妈一直都在的另一处地方。”由于不怎么卷入孩子的学校生活，她成了许多在校门口徘徊的家长口中的“那个妈妈”。

玛丽娜比其他很多家长年长，听得出来，她对别人的评价真的不在

乎。她把别人用在学校或活动中的时间用来创造轻松的家庭生活，或者做自己的事，比如锻炼身体。“我们说自己是‘待在家里的妈妈’，但我们从来都不在家！摆脱各种疯狂意味着，我有大把时间去创造积极、幸福的家庭生活。”

丽莎有两个孩子，家住明尼阿波利斯一个中产阶级聚集的郊区，在这里，“活动和荣誉都非常重要，竞争也很激烈”。高中二年级时，女儿申请加入美国国家高中荣誉生会（NHS），丽莎和她丈夫希望女儿自己申请，尽管其他学生都有父母帮忙。“她满足所有标准，服务啦，学习啦，等等，但她有一个表没填，因此被拒绝了。”一年后，她女儿再次申请，这次申请比上一次难多了，但她最终通过了。看到女儿遭遇更大的挑战，丽莎和她丈夫都感到很紧张。“不像上一年那样轻而易举。我敢肯定，没人像她填写申请表填得那么认真，因为她有去年的失败教训。让她体会一次安全的小失败，吸取一个大教训，这对她更好。”

卡罗尔是亚特兰大的一位母亲，她有两个孩子。孩子成绩不好时，当地学校用电子系统提醒家长，卡罗尔把这个系统称为“失败邮件”，不予理睬。如果孩子在学校发生了什么问题，她希望孩子亲口告诉她，在此之前，她不会听别人怎么说。到孩子们开始申请大学的时候，她强烈希望审阅他们的申请材料，但她忍住了。不过她仍然认为由成人为孩子检查论文、提出反馈意见很有价值。“我让他们找个自己信得过、我也认可的大人帮他们审阅论文，我相信他们的申请会反映他们是什么样的人，录取他们的学校会是能让他们取得成功的地方。”她儿子上大学一年级时，有一门功课遇到了大麻烦，在电话上跟卡罗尔和她丈夫讲了这件事。“他告诉我们，打电话之前，已经跟老师、顾问和院长都谈过了，我当时就知道他不会有事。这是我最感到骄傲的时刻。”

2．把其他课外活动纳入视野的家长。

帕洛阿尔托的家长布赖恩认识的很多爸爸妈妈都把孩子视为自己生活的重心。“如果你以此建立社交生活、自尊或自我价值，那么，等孩子上大学、结婚后，你会怎么样呢？”布赖恩和他妻子的生活不“以孩子为中心”，而是他们所谓的“以家庭为中心”，这种生活方式基于这一简单的哲学理念：“我们并不以孩子为中心，孩子也并非生命存在的主要原因。”

因此，布赖恩对他所谓的“儿童运动产业情结”不感兴趣，在有这个情结的家庭，孩子感兴趣的运动就是家庭生活的主要内容。“我有个女

儿很想加入足球俱乐部，”他说，“我们没有同意，不是因为她进不去，而是因为每周三次训练、一场比赛和路途奔波会侵蚀家庭生活。于是她加入了老式的、普通的美国青少年足球组织（AYSO），那里每周只有一场训练和一场在当地的比赛。在她能够独自前去参加这些活动之前，就这么办好了。”

由于生活不围绕活动安排，布赖恩的孩子们周末有时间待在家里，没什么事要做，“我有些朋友感到诧异，”他说，“我的孩子们到外面玩儿，他们用沙子堆堡垒，制作视频。他们花几个小时唱歌、跳舞、东游西荡，还一起看电视。我们出去散步时，他们就一起读书、玩耍、做作业，而朋友们的孩子在训练、补课或者接受私人教练的培训。我们告诉孩子们，他们是彼此生命中认识时间最长的人，所以兄弟姐妹之间的良好关系很重要，如果互相连面都见不到，那就不可能建立良好的关系。”

卡丽是密歇根州安阿伯的一位母亲。为了追求精英竞赛，这个地区不少孩子都是早上6点就起床，由父母开车送他们去溜冰场，往返需要两个小时，结果每天上学都要迟到半个小时。针对这种对孩子的运动和活动孤注一掷的做法，卡丽问道：“这是孩子想要的，还是父母想要的？做这一切仅是为了参加奥运会或者上哈佛大学吗？如果孩子没有达到那种极高的高度，毕竟只有很少的人能达到，那怎么办呢？所有的牺牲还值得吗？”

想到自己10岁的女儿，卡丽说：“她希望有很多在家休息的时间。她喜欢画画和玩耍，让她参加太多的活动根本行不通。给她报名学什么东西时，我会认真地考虑这一点。也许娱乐性足球比竞赛性足球好，或者加入合唱队，也许让她试唱并入选市合唱团并不合适，因为那里的训练计划太紧张了，其实，低一个层次的合唱队才是她更好的选择。”

在像卡丽家这样的社区，如果不让孩子早早参与体育运动，或者学一门乐器，那就会破坏他们沿着这条道路走下去的机会。或者，这只是一些人的看法，而父母害怕做出“错误”的决定。卡丽说：“我喜欢和大孩子的父母交谈，看看哪些说法是真的。有很多关于高中的神话，传说进足球队或管弦乐队的竞争多么激烈，为了有个机会，你必须做这个做那个。但我一直是个信息搜寻者，我想知道‘真实情况是怎么样的’，例如，新生足球队欢迎所有的新生，只要有空缺就行。这样一来，‘如果不是竞赛性足球队队员，就进不了高中球队’的传言就不攻自破了。管弦乐队也是一样，你可能不如其他孩子优秀，但你仍然可以加入，并乐

在其中。这类神话惊人地流行，家长们当成宝典口口相传。我想跟那些人为伍吗？与他们为伍对我的孩子有好处吗？有利于他的健康吗？那种压力和强度与我们的家庭价值观太背道而驰了。”

3．爱并支持孩子的父母。

克丽丝滕是密歇根州安阿伯一位有两个孩子的妈妈，她的大儿子是一所著名公立高中二年级的学生。他很有天分，从小学习就不吃力，除了会被执行能力所困。上高中后，他的功课需要勉力应付了，但他不想这样做。克丽丝滕和她丈夫都是名牌大学毕业的高才生，他们非常痛苦。一方面他们确信，只要儿子申请，肯定可以进入顶尖的大学，那将为他“打开新世界的大门”，尽管他们的儿子没有特定的激情，但克丽丝滕和她丈夫觉得，他想做什么都办得到，“浪费那些天赋”是他的耻辱，他们希望他“别把门都封死”，但另一方面，他们也感觉应该拆掉脚手架了，多年来，在他们的支持和帮助下，他得以持续努力地完成任务，然而他们明白，如果没有他们的支持，他可能不会成功。

“我最初觉得我的孩子很聪明，想做什么都能行，而且他年纪还很小，怎么知道有朝一日不会后悔曾经考C呢？”但晚上让儿子做作业的事开始扰乱大家的神经，破坏家庭和谐，克丽丝滕意识到，“因为我们不断地要求他，想控制他，结果把大家都搞得很痛苦”。

她找来一些与她儿子这种聪明却不好管的气质类似的孩子家长拿主意。作者、编辑、传记作家卡特里娜·凯尼森（Katrina Kenison）的著作《寻常一日的馈赠》（*The Gift of an Ordinary Day*）带给了她极大的安慰。克丽丝滕最大的洞见得自她周围那些成功者的观点。这些人做着自己觉得刺激和满意的工作，同时，他们的人生道路也是迂回曲折的。“我跟很多人交谈，发现他们的人生道路并非一马平川。有的人在高中并不是门门功课都拿A，有的人上的大学我连名字都没听说过，还有的人在大学一年级就被淘汰了。我最大的感受是，我们与儿子的关系并不是从他高中毕业才开始的，我们‘一起经历’，我们和他的关系是在当下，但当下不一定意味着样样都要成功才行。”

克丽丝滕曾经觉得没有尽到家长的职责，没有给儿子加码，现在她认识到，还有另外一种做负责任的家长的方法，那就是让他在上大学之前“自己去摸爬滚打”。

“人们常常告诉我，对他这种孩子，如果在高中期间父母帮忙太多，或者控制太多，到了大学很容易情绪崩溃，那又有什么好处呢？最

好在高中就发生这种事情。去上暑期学校并不是世界末日，在高中多待一年也不是世界末日。

“专业人士一再对我说：‘即使他真的摔得很重，也仍然是可以爬起来的。’这才是我真正需要释然的地方。这就是孩子真实的样子，也许他会去一所名牌大学，也许他去不了，也许他会去一所声望很高的研究生院。我不知道他什么时候才能发挥自己的水平，我不能为他制订时间表。当我意识到我不需要控制这些东西，不需要为他打开那些门时，我感到无比的解脱。大学不会决定你的生活方式，他不必去一所名牌大学，用自己的一生做一些了不起的事情。他可能永远不会有钱有名，或者在他的领域出类拔萃，那也无所谓。”

克里斯蒂娜是加州米尔谷的一位母亲，她有4个孩子。这是一个中产阶级聚集的社区，位于旧金山北部的马林县，那里的人在“孩子还在幼儿园时就开始谈论大学选择的问题了”。克里斯蒂娜的大儿子在学校表现很好，但他从来就不真正喜欢上学。八年级时，他告诉父母：“我不想未来4年过得那么紧张，也不想去大学过4年紧张的生活，毕业后找一份并不真正喜欢的工作。”她儿子说这番话的时候，她很多朋友的孩子在申请私立高中，正在为她儿子所说的节奏紧张、名声好听的高中经历制订计划，但克里斯蒂娜和她丈夫对他们的儿子没有这种期望，而是支持他思考自己想做什么选择。

他们的儿子后来选择上当地的塔马尔派斯公立高中（Tamalpais High School）。一年下来，他意识到他想离开他所谓的这个马林县的“泡沫”。他高中二年级的计划涉及许多内容，其中没有一样算得上传统学校教育内容：他一边在肯尼亚一所免费的女子学校工作，一边上网学习美国国家大学虚拟高中（National University Virtual High School）的课程，回到美国后，他和纽约大家庭的人住在一起，在国际摄影中心（The International Center of Photography）泡了一个夏天。他妈妈说：“放他走很不容易，因为放弃传统路线是一种冒险，但我们放他去了。我们相信这些经验有助于他形成中的人格的成长，效益远远超过在家乡读高中二年级的学校生活。那一年，他各方面的事务都是自己处理的。”

克里斯蒂娜和她的丈夫很清楚，虽然儿子离开家的那段时间发展得很好，但他离开传统学校教育的决定并非没有后果。例如，当他注册入读塔马尔派斯高中三年级时，学校不允许他修读一些AP课程，因为他前一年不是本校学生。“对许多人来说，冒这个险不值得”，但她觉得，

重要的是她的儿子愿意承担风险。

成长的力量

HOW RAISE AN ADULT

“我们支持他的决定，因为我们觉得，如果给他机会，让他独立去追求超常规的经验，他也许能更好地了解自己是什么样的人、会成为什么样的人，那么，就人生、大学和职业，他就可以做出更好的选择。我真的相信，以这种方式支持他可以增强他的能力，有助于他成为自己想要成为的人。”

莫里斯是一位牧师，同时也是一位历史学家，住在加州奥克兰市。他的女儿如今已经长大成人了，在她很小的时候，很多人发现她有天赋和才华，纷纷敦促莫里斯让她参加测试，进入一个竞争激烈的学前班，将来好上常春藤盟校。但莫里斯和他前妻想让女儿自然生长，无意对她揠苗助长。“我觉得养育的关键是知道你该在哪里停步，孩子该从哪里开始。不带焦虑的观察非常重要，我们的做法有着奇妙的效果。我认识到，她的需求在过去和现在都跟我的需求大不相同。在令我抓狂的环境里，她如鱼得水；而在我活力四射的地方，她却萎靡不振。最令人吃惊的是，她说她从我身上学到了很多东西，而这并不是我的刻意所为。”

4. 找到支持你的养育理念的社区。

三藩市的拉尼有两个孩子，她自己从小在斯坦福大学的校园中长大，是典型的“教授子弟”，她拿了两所名校的学位，是一位医生。

有了孩子以后，他们夫妻决定留在城里，让孩子上公立学校，而他们的许多朋友都搬到郊区去了。“我们选择三藩市的公立学校系统，因为周围多半都是不会过度养育子女的家庭，这使得我们可以抵制过度养育的倾向。我们兴奋地让五年级的女儿一个人沿着预定路线乘坐公交车，让她和她四年级的弟弟独自走几条街去街角的肉铺买肉。做这些事让他们感到很兴奋，对自己信心十足。”

为了减少压力，或者把重心重新转向真正重要的事情上，有些家长觉得需要离开居家的社区一个学期，或者一年。

杰·甘布尔（Jeff　Gamble）是帕洛阿尔托很受欢迎的Jefunira户外夏令营的联合创办人，2014年，他和妻子特丽就做了这样的事情，他们带着3个孩子到印度尼西亚的巴厘岛生活了一年。在那里，孩子们每天独自或与朋友结伴穿过丛林，步行7～10分钟去学校。丛林里遍布着十几米高的修竹、野香蕉树和椰子树，高大的树冠遮天蔽日，蜥蜴和壁虎在小径上飞奔而过。

“住在帕洛阿尔托的时候，孩子们最多单独在家周围的街上走走，但在这里，他们可以进行探索，变得更加独立。两个大孩子有当地的手机，负责向我们通报他们的所在，或者是否有什么计划，这样，他们就可以自由地和小伙伴一起在丛林里游荡，也可以在占地面积约8万平方米的校园里闲逛。校园里有小餐馆，还有几个游泳池，一条河流从校内蜿蜒而过。他们会选择自己的学习内容，有个孩子上潜水课，还有个孩子学习养蜂，做作业的时间也由他们自己决定。我们则退到一边，让他们自己去经历成功、失败，进而从成败中学习。这是我们摆脱过度养育的尝试。3个孩子都成长得很好。”

原帕洛阿尔托居民梅芙·格罗根和她丈夫帕特也采取了类似的行动，他们带着两个孩子做了一次为期半年的旅行，探索广大的世界。他们一直盯着两个儿子完成堆积如山的家庭作业，希望他们能进入好的大学，找到好的工作，但他们认识到自己其实可能是想规避风险，或者说是在艰难地应付不确定性。这种意识让他们踏上了为期6个月的旅程。“我们决定迎接超乎寻常的风险，走上不确定的道路，”格罗根告诉我，“我们想让孩子们学会如何在不确定的情况下做出选择和决定。”而且，他们和孩子重新建立了更深的联系。“在个人层面上，我们只是想了解孩子。在如此忙碌、有如此多外部责任的情况下，哪会有机会和他们一起漫无目的地交谈和闲逛呢？”

格罗根一家在结束这次旅行后，冒险活动以搬家而告终。他们决定从帕洛阿尔托搬到俄勒冈州南部一个安静的社区，他们有家人在那里。“在我们的生活中，优先事项是关系，而不是其他无关紧要的东西。那些东西都远去了，我们开始更多地用对话的方式讨论各种选项，而不是说：‘你应该选这个。’这是那6个月的馈赠。在日程排得满满当当的情况下，你就没时间就选择进行对话了。”

围绕选择的对话，这很重要。

如果一味顺从当前流行的过度养育模式，没有能力考虑其他方式，

那么，我们过的就不是有选择的生活，我们让群体为我们和孩子做出了选择。

后记

> 正如许多大学生在顺从和勇气之间摇摆不定，许多家长也竭力在一个失去理智的体系中做到最好。两手一摊是不够的，我们需要有所作为。我们不能再继续随大流了，不管潮流多么强大。如果我们想让孩子与众不同，就必须以不同的方式培养他们。
>
> ——威廉·德雷谢维奇，《优秀的绵羊》

在担任斯坦福大学新生教务长的10年间，我的工作是与成千上万个别人家18～22岁的孩子打交道，这是一份殊荣与特权。我和许多同事的职责是支持学生实现他们的目标，激励他们成长，向着他们闻所未闻、甚至连想都没想过的种种可能性不断伸展。这种辅导要求我们认真聆听，也需要耐心和眼光长远的意愿，在产生美妙的结果之前，一个人成为成年自我的过程可能杂乱无章。

青春期和成年期曾是两个相对可以辨别的不同阶段，多年来，我见证了二者的界限日益模糊。让大学生的父母坐到后座，把驾驭大学生活的方向盘交给孩子，这样的劝说工作一年比一年难；感激父母参与、不想自己处理事情的学生，一年比一年多。直觉告诉我事情有些不对劲儿。如果下一代人不具备成为成年人的条件，我们该怎么办？

萌生这个担忧后，我既观察了我所在的学校和其他学校，也观察了我所在的社区、我孩子们的学校和我自己的家庭。本来孩子会通过自然形成的童年发展步骤获得越来越多的能力和独立性，在此过程中与父母分离，形成自我，如今，这些步骤似乎被对安全的顾虑给遮蔽了，进而让位于获得球队位置、学校的名额和机会，以及似乎只有父母共同参与才可能得到的荣誉。父母们在“牧养”孩子，他们手把手地牵着孩子，直升机式地在孩子头顶盘旋，这样的做法在孩子成年之后许久仍在继续，并且已经成了惯例，而不是例外。另一方面，青少年和年轻人的焦虑、抑郁及其他心理健康问题的发病率也在持续攀升。

开始撰写本书的时候，我的出发点是对青少年和年轻人的强烈担忧，而最后，我对父母也产生了很大的担忧；开始的时候，我相信“那些父母”是问题所在，后来发现，在有些方面我自己就是“那些父母”中

的一员，因此心生谦卑；开始的时候，我想揭示问题出在哪里，后来，我了解到的扭转局势、纠正问题的方法激励了我。随着本书的完成，我也将继续我的旅程，包括与我的爱人一起，把两个尚未成人的孩子抚养长大。当了解了过度养育的危害后，我变得更好了，希望你也如此。

作为父母，我们梦想着拥有自己的孩子，但不要忘了，孩子有权拥有自己的梦想。对于每一个独一无二的宝贝孩子，我们需要了解的比我们可能了解的要多得多，而那个独特的人，那个自我，则要由每个年轻人自己去发现。我们那么希望帮助他们，像个牧者一样，把他们从一个里程碑赶到另一个里程碑，一路小心呵护，不让他们遭受失败和痛苦。但是，过度帮助会带来伤害，使得年轻人没有必需的能力、意志和性格上的力量，没有能力了解自己、创造生活。他们必须书写自己的人生故事，也必须担当书写21世纪新篇章的责任。

在这个时间段里，人类相互依存的密切程度和全球化程度，以及得到理解同时也更不可预测的程度，都超出了我们的理解范围。人类从来没有面临过如此难以对付的环境和社会问题，它们对下一代人构成挑战。社会呼唤他们成为勤奋的工作者、熟练的思考者、问题解决者、富有同情心和积极参与公共事务的公民，以及品行良好的人，甚至，他们本身也将会为人父母。如果我们的孩子自身有能力成为这样的人，能够承担起这些责任，而不是依靠我们的帮助，或者要我们代替他们，那么，作为父母，我们就成功了。

当然，我们不应该袖手旁观，无所作为。我们有很多事情可以做，也必须做。孩子和我们生活在一起时，必须培养他们，为他们提供一个安全的养育场所，爱他们的真实状态，支持他们的兴趣，教给他们技能和价值观，培养他们的独立性，让他们做好准备，将来过上充实而有意义的成人生活。我们也必须为自己的快乐和幸福负责，不把它们强加在孩子的成就之上。如果我们发展并维持与孩子的良好关系，那他们一直都会重视我们的观点，甚至会主动征求我们的意见。但随着他们年龄的增长，我们一定要避免不遗余力地让他们采纳我们的意见。很快，我们就要把代际领导的衣钵交给他们了，我们理应优雅地做这件事并充分地相信，到那时，他们已具备了成年人当家做主的能力。

与我们的孩子一样，我们自己在许多事情上也会征求别人的建议，在如何抚养孩子的问题上更是如此。我们可以向研究者、哲学家、临床医生、思想领袖、精神领袖、教练、作家和我们的父母学到很多东西，但是，我们不应该在向别人寻求答案的方向上走得太远，以致忽视了我

们的人生阅历，以及存在于头脑和心灵中的直觉所包含的智慧。我们比任何人都了解孩子的情况和自己的家庭生活面貌，不存在适用于养育各个方面的万能答案，如果我们希望事事处处都想出最好的做法，那会被搞疯的。相信你有能力做出好的选择，养育这件事，主要靠你自己去琢磨。是的，眼前这位谈论养育的作者认为你也许可以停止阅读那么多的养育类著作，给自己更多的信任：放慢步伐，深呼吸，向内看，拥抱你的伴侣，拥抱你的孩子，不必再觉得养育是一件那么艰难的事了，你已经懂了。

我在我们社区公开讲述过度养育的危害时，还担任着斯坦福大学的教务长。记得那时遭遇过好多次尴尬的情形，听众中有些家长提出这个尖锐的问题："这不是应该怪那些精英学校吗？"当时，我还深深地沉湎于大学管理者的角色，认识不到大学在刺激过度养育方面的"作用"，更不可能意识到提问者所暗示的它们的罪过。然而，由于距离和时间的关系，我获得了更宽广的视野。父母让孩子做作业，为了考出更高的分数一掷千金，帮孩子充实"简历"……我不认为父母的这些做法可以怪到哈佛、斯坦福这些大学的头上，但我的确认为，这些大学及类似机构中那些具有远见卓识的领导者最有条件使它们的名声摆脱品牌精英主义、伪造的选择性和不当排名的魔爪，重新设计招生流程，评价申请人真实的学术能力和个性，而不是煽动对微小差异的迷恋。如果最具选择性的大学能够做到这一点，那将是对孩子父母及童年本身的巨大贡献。我衷心希望他们放手一试。

同时，不管高校招生制度有什么问题，也不管其他诸多在父母控制范围之外的社会文化因素有什么问题，今晚还得吃晚饭，明早还得吃早餐，社会和世界也有赖于我们把孩子养好。和我一起为孩子们做正确的事情吧，离开直升机父母群，培养孩子的独立性而不是依赖性，支持他们做他们自己，而不是告诉他们应该成为什么人、做什么事。团结一致，我们就可以将子女养育的钟摆扭转到另一个方向：培养成人。

注释

扫码获取“湛庐阅读”APP，

搜索“如何让孩子成年又成人”，

查看全书注释！

致谢

本书的写作于我是一次个人的旅程，既是探索，也是冒险与梦想。一路上许多人陪伴我、支持我，或为我点亮一盏灯，或帮我扫清沿途的障碍。没有他们，就不会有这本书。

感谢持守书中所述养育观念的朋友和陌生人，在他们的敦促和推动下，我对此进行了概括、创造和完善。感谢《芝加哥论坛报》2005年发表我第一篇谈论过度养育的文章。感谢“挑战成功”的联合创始人丹尼丝·波普、玛德琳·莱文和吉姆·洛布德尔（Jim Lobdell）早期为我提供平台，让我有机会宣讲我的观点。感谢作家丹尼尔·平克，2010年，他在“挑战成功”的活动上听了我谈过度养育的危害后，建议我不要只写简短的论文或进行演讲，他鼓励我写书。再次感谢波普和莱文鼓励我写作。

感谢我曾经的历史教授和斯坦福大学同事杰克·拉科维（Jacr Rarove）。2012年，他在斯坦福校园散步时叫住我，介绍我认识了他的经纪人唐纳德·拉姆（Donald Lamm）。感谢拉姆一路指导我撰写本书的出版计划，尤其要感谢他的是，2013年夏天，在遭到多次拒绝后，我跟他说我准备搁置出版计划了，他说：“我会假装没听见。”感谢前斯坦福大学同事罗布·赖克（Rob Reich）介绍我认识威廉·德雷谢维奇和作家纳塔莉·巴斯齐勒（Natalie Baszile）。巴斯齐勒把她的经纪人金伯利·威瑟斯庞（Kimberly Witherspoon）引荐给我。感谢Inkwell Management公司的金伯利·威瑟斯庞和艾利森·亨特（Allison Hunter）帮我准备拍卖方案，以及此后无所不在的细致关怀。感谢本书英文版的编辑芭芭拉·琼斯（Barbara Jones）、玛吉·理查兹（Maggie Richards）和帕特·艾泽曼（Pat Eisemann）分享我那些可行的观点。感谢创意产业律师事务所为我提供专业知识。还要感谢芭芭拉·琼斯在整个写作和修改过程中给我的指导以及高超的编辑技术。

感谢帮助我完成本书写作的人们。感谢我的研究团队：Khushboo Bansal、Anne Evered、leigh Marshall、Katey Mulfinger、Kyra Vargos，他们在勇敢无畏的阿曼达·贝尔加多（Amanda Wilson Bergado）的带领下，保证我能得到需要的东西，管理不断增加的材料。感谢辛西娅·陈（Cynthia Chen），在2012年的TED会议上，她关于禅宗教育的理念激励了我，让我保持了一个稳定的态度。感谢我的朋友梅根·麦斯威尔

（Megan Maxwell），她常常在我睡醒之前，就已为我找好了每一篇相关的文章。感谢我在加州艺术学院的老师Judith Serin、Dodie Bellamy、Caroline Goodwin、Faith Adiele，我在他们的课上分享和讨论写作方案和草稿，感谢Tom Barbash在课后、路边及三藩作家洞穴给予我的指导。感谢Faith Adiele在2014年举办的创意性非虚构工作坊，感谢Jennifer Gddsmith、Zane Hawley、Felicia Hayes、Analee Lapreziosa、Candice Meierdich、Alyssa Montantes、Nelson Rivera、Patrick Newson给我极好的反馈。

感谢Danna Breen提供她在波托拉瓦利的小别墅，让我2014年春天能临时住在这里写作。感谢帕洛阿尔托空间2014年夏天和秋天让我在这里修改书稿。感谢梅贝尔街作家集体的反馈和鼓励。感谢亚特兰大的Carole Sams Hoemke、达拉斯的Mia Jackson、西雅图的Justina Chen、弗吉尼亚州北部的Tara Koslov在家里举办小组讨论，感谢全美150多位千禧一代、父母、教育工作者、雇主、导师、心理学家、研究人员和作家接受我的采访，他们的观点启发和强化了我的思想。

感谢斯坦福大学成千上万的本科生，是他们使得教务长一职成了我最好的工作，迫使我关心这个话题，他们的个人成长故事以及为过上充实、有意义的生活而努力的故事，继续激励着我。

感谢给我精神支持的家人和朋友：我的妈妈Jean Lythcott、我的婆家亲人Judith Haims、Bruce Haims、Judy Jackson、Emily Jackson、Wendy Haims Handler，以及Lythcotts、Haimses、Jacksons、Snookes、Forresters、Williams、Averys、McDaniels、Wests、Scors、Handlers、Benders、Kleins。感谢我的孩子索耶和埃弗里，感谢他们忍受我这个经常把他们丢在家里的妈妈，感谢他们允许我讲述他们的故事，感谢他们理解世上没有完美的父母。感谢我的父亲George，我对他的思念从未如此强烈，感谢我的兄弟Stephen，他让我明白如何把短暂的一生过得有意义。

感谢Jessica Armstrong、Koren Bakkegard、Jo Boaler、Susie Brubaker-Cole、Wendy Cook、Amelie Hansen、Inge Hansen、Laura Harrison、Diane Hunter、Brandon Jackson、Stuart Kaplan、KathleenLong、Jody Nyberg、Victoria Osman、Stacy Parson、Jazmin Quill、Nicole Sanchez、Luke Taylor、Nora Toomey Miranda Tuttle、Elaine Wilhelm，感谢他们在此期间给予我的友谊和支持。感谢我的教练、友人Maryellen Myers在人生的这一阶段与我同行。最后，感谢我亲

爱的人生伴侣Dan Lythcott-Haims，感谢你无条件的爱，感谢你支持我的每一个梦想，感谢你在我写作期间维持我们的家庭生活，感谢你让我渴望回家。

译者后记

纠正过度养育，培养合格成人

孩子在家庭生活中也许从来没有占据过像如今这样核心的位置，父母为子女倾注的心血之多，感受到的养育压力之大，也许堪称前无古人。20世纪80年代以来，中国父母的养育观念和方式也开始发生了根本的变化，过度养育渐成趋势，从城市到农村，从中产阶级延伸到社会各个阶层，近来有论者惊呼中国人的养育方式进入了“全民富二代”状态。

在谈到中国式养育问题的时候，美国父母常常被当作榜样。在一般人的印象中，美国式养育强调孩子的独立，美国父母对待孩子不像中国父母那么娇惯、溺爱、包办代替，一个流传很广的说法是，子女一到18岁，美国父母就撒手不管了，想上大学要自己贷款，如果父母帮助支付了大学学费，那等子女工作后还要还上，上学期间要打工，跟父母吃个饭也要“AA制”。对这些传说，我也曾经信以为真，但近年深入美国社会，发现当今美国中产阶级父母的养育方式与我们大同小异，听到亲戚朋友议论“直升机父母”时，我大为吃惊，直至读到这本《如何让孩子成年又成人》，我才发现，当代中美父母面临着同样的养育问题，以及子女长大而不独立的现象。

细说起来，当代美国社会的养育方式转变也发生在20世纪80年代，过度养育之下的年轻人体现出不良的后果：他们缺少独立性，脆弱、依赖、吸毒、酗酒，抑郁、焦虑等心理问题发病率剧增，没有来由地自以为是，觉得一切理所应当，进入职场后缺少工作主动性、不善于合作、缺少参与精神、解决问题能力匮乏……总之，他们没有做好进入社会的准备，进入职场后适应不良，常被称为“兰花”“茶杯”或“牛肉”。

美国人对过度养育问题的系统性批判和研究从20世纪90年代就开始了，并于近年发起了一场“反过度养育”的革命。朱莉·利思科特-海姆斯站在这场革命的风口浪尖，是当下的主要发言人之一，2015年，她推出了这本饱含激情的畅销书《如何让孩子成年又成人》。

本书陈说过度养育的表现及危害，认为美国千禧一代的问题根源在于父母错误的养育观念和方法。父母有关养育的错误假设、观念和做法

培养出了一代长大而不独立、缺少担当、“未成型”的年轻人，害了孩子，害了父母，也非社会的福音。这是对过度养育的深入思考和检讨之作，对那些孩子尚未成年的父母来说，闻者足戒，孩子年龄越小，参考价值越大，也越有机会避开过度养育的误区。

身为养育了一个女儿的母亲和咨询师，基于自身的经验和思考，我对朱莉在书中所说的“过度养育”忧思深感认同，对她的养育目标、理念和方法也不无理解和赞同，因此选择翻译此书，希望为身处过度养育狂热中的中国父母提供参考。

有鉴于千禧一代的父母养育了“半成年”或“未充分成型”的子女，朱莉提出，父母的目标和责任是养育合格、独立的成人，即能够做到以下几点。

- 接受行为的后果，承担责任。
- 以平等的成人身份与父母相处。
- 财务上独立于父母。
- 不受父母和他人影响，自己决定信念和价值观。

朱莉认为，为了实现把孩子培养为合格成人的目标，父母应该把儿童期、青少年期作为训练场，让孩子面对真实生活，“你不可能一直把孩子当作小孩子照顾、手把手地指导，然后指望他在18岁的早晨魔法般地成了独立的人，具备成人生活能力”，过度养育下的年轻人在离开父母后社会适应不良、抑郁，类似于宗主国治下的殖民地，一经独立，立刻土崩瓦解。

她提倡权威型养育风格，而对中美中产阶级中盛行的放纵型养育风格不以为然，对部分家长采取的专断型养育风格也表示反对。

放纵型父母追求做孩子的好朋友，他们不太严格要求孩子，即便制定规则，也很难严格执行，因为他们害怕伤害孩子的感情，破坏亲子关系；专断型父母则相反，他们制定严格的规定、标准，给孩子自由思考和行动的空间较小，实施惩戒，在孩子心中注入恐惧的阴影；权威型风格则代表前两种风格的最佳结合，把孩子视为理性且有发展需要的个体，提出要求，制定并执行规则，同时对孩子满怀温情，给孩子耐心讲解要求和规则背后的理由。

本书共有四个部分。第一、第二部分描述了美国当代养育中存在的问题、现象，而这些问题和现象与中国当代养育状况惊人地相似；第三、第四部分则给出了具体、可行的解决方法，这些方法并不具有文化

特异性，对中国家长同样适用。

朱莉对于培养孩子参与精神、协作精神的观点值得专门来说。中国独生子女著名的“自我中心”，有学者称他们是“精致的利己主义者”。有多少父母会教孩子关心他人和社会，为家庭和公共利益做出贡献？除了关注学习和个人成功以外，有多少家长会培养孩子关心社会的公平、正义？有多少家长与孩子谈论国际、国内大事，关心这个世界的不平等、贫困问题、人权侵害问题？有些家长的教育甚至恰好相反，他们教孩子只关心自己。看起来这似乎对孩子最有利，结果却局限了孩子的格局、胸襟、视野，也局限了孩子的内在动力。我接触到的一些青少年和年轻人表示不知道人生意义何在，有报道称北京大学有四成新生觉得活着没有意思，在我看来，一个重要的原因就是当代养育方式下的孩子太过自我中心，缺少超越自我的关怀与追求，人生目标不清晰或者过低，价值感、使命感匮乏，因而限于迷茫。

朱莉提醒我们，要想做好父母，不是总是盯着孩子、陪着他们就够了，而是先要给自己“把氧气面罩戴好”，这包括自己要热爱生活，想让孩子做到的，自己先模范地做到。对为数不少的父母来说，这是有意义的提醒。她专门用了第四部分教父母如何关爱自己、做好自己、过好自己的生活，这么做除了对自己好，也是对子女好，因为“对子女心理健康影响最大的，莫过于父母死气沉沉的人生”。

朱莉高度评价失败之于学习的价值，认为这是成长的唯一途径，细想这是多么符合逻辑。我翻译的另一本养育类著作《直觉养育的力量》（*The Intuitive Parent*）的作者、世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔（Stephen Camarata）[(18)]也一再强调试错对于儿童成长的价值。因为失败来自尝试，通过尝试、失败、再尝试，我们因此能从中学习，也因此培养了抗挫力。可惜，很多家长，包括我自己在内，都竭力避免孩子失败，有的家长在孩子失败时比孩子更崩溃，情绪失控之下惩罚孩子；有的家长则粉饰失败，或者把原因归咎于外界因素。我相信，乐见失败、正常化看待失败，是很多家长需要学习的新课题。

朱莉也提倡教孩子面对挣扎的人生常态。对于爱子心切的当代家长，这也是值得学习和采纳的观念。正如我们不想看到孩子失败，我们也不喜欢看到孩子挣扎。当孩子遇到困难时，我们的痛苦不亚于他们，于是我们赤膊上阵，殊不知这正传递了海姆斯所说的对孩子具有灵魂毁灭性的态度：你不行，还得我来。我们也因此在无意中培养了孩子的“受害者”心态。

朱莉鼓励父母把自己的人生遭遇和挫折、失败告诉孩子，这么做的父母应该并不多见。这样做既有利于让孩子对我们的认识去魅，让他们知道我们不是也不必是英雄，更加不会也不可能永远正确；另一方面，也是用自己的人生经历现身说法，向孩子传递这样的意识：人生不会一帆风顺，困难是可以克服的，这没什么大不了，而且，克服了困难，我们就成长了。

她对父母和子女独立身份的强调，可能很多中国父母未必习惯。她认为父母是父母，孩子是孩子，有了孩子以后，父母仍然应该走自己的人生道路，去实现自我，而不是把理想和梦想的实现寄托在孩子身上；另一方面，父母不能帮孩子设定他们的人生道路，不能代替孩子生活和思考，否则，就是取消了孩子的存在。

朱莉强调孩子的“自主权”。这个概念，国内很多家长可能还没有意识到，却是美国心理学界和家长非常强调的一个概念，指在一件事上有主导的权利，与被动性相反。拥有自主权意味着自己可以对结果实施控制，有助于个人形成自信心。

朱莉既是批评者，也是行动者。她对美国的教育和大学招生制度有严厉的批评，将其描述为“千疮百孔”。她一边通过写作、演讲努力推动制度和社会意识的改变，一边在自己的家中、社区和朋友圈中采取行动，“让自己家的饭菜好吃点儿”。我欣赏这种积极昂扬的态度。

本书大量采用一手访谈材料，提供了很多真实的事例，同时也引用了大量美国心理学和养育方面的研究，论说充分、表达生动，读了这本书，就对美国的前沿养育理念有了大体的了解，也就站在了养育思想的新高度。

面对读者，朱莉的姿态是平等的。她对她批评的“问题父母”怀有同情的理解，认为他们的行为是出于最良好的动机，是基于爱、焦虑和不安全感；她不扮演高高在上的权威，而是坦陈一般父母所有的焦虑和不安全感她自己也有，而且她的直升机式养育行为也不少，有时也很难贯彻自己给别的家长所提的建议。

朱莉的语言非常口语化，读起来生动、形象，有些地方翻译起来比较困难，一些表达难以借住辞典查到，多亏有夫君白亚仁（Allan Barr）充当我的活字典，此外，他给予我的鼓励和支持也给了我很大的力量。我还要感谢我的女儿段韵秋给我的鼓励和技术上的帮助，感谢湛庐的编辑方妍认真审阅书稿，提供宝贵的修改意见，感谢我的父亲彭静

中、母亲张秀莲及好朋友肖榆蔓、李晓玲、童晓燕给我的支持。

由于时间和水平的原因，虽经多次修改，我相信误译及文字、语句处理不尽如人意之处一定还有，敬请读者诸君批评、指正。

湛庐文化
Cheers Publishing
a mindstyle business 与思想有关

延伸阅读

《直觉养育的力量》

- ◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。
- ◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。
- ◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



使用"湛庐阅读"APP
"扫一扫"获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-08401-0

《绝非天赋》

- ◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，证明了每一种智力特点的人都可以通向伟大。
- ◎ 有关智力对人生的影响，读这一本就对了！
- ◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选"2016年夏季家长和学生必读书单"。



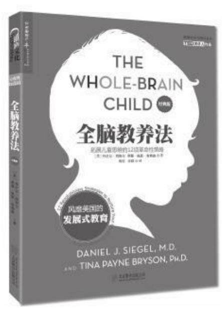
使用“湛庐阅读”APP
“扫一扫”获取本书更多精彩内容
ISBN 978-7-213-07860-6

《全脑教养法》（经典版）

◎　该书掀起了风靡美国的发展式教育理念，EQ之父丹尼尔·戈尔曼极力推荐。

◎　国际著名教育家、心理学家丹尼尔·西格尔的科学教养系列。

◎　在我们的父母还在为孩子报英语班、奥数班的时候，发展式教育的理念已经风靡美国，改变了万千父母的教养方式。



使用“湛庐阅读”APP
“扫一扫”获取本书更多精彩内容
ISBN 978-7-5502-8857-7

《由内而外的教养》（**10**周年纪念版）

◎　全美畅销10年15万册的育儿经典，Babble知名在线育儿杂志最佳图书前5名。

◎　国际著名教育家、心理学家丹尼尔·西格尔的科学教养系列。

◎　本书深入探讨了童年经历对我们教养方式的影响，献给对自己的童年并不满意的父母。



使用“湛庐阅读”APP
“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-5502-8878-2

《教出乐观的孩子》（珍藏版）

◎ 积极心理学之父马丁塞利格曼集30年、千百个成人及儿童研究之精华著成的教育经典。书中重墨提及积极心理教育在学校实践中的成功应用，富有借鉴意义。

◎ CCTV《读书》5期力荐的幸福经典系列作品。



使用“湛庐阅读”APP
“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-5502-9045-7

湛庐FM，不喧哗，自有声。
每日一更，把世界说给你听。

ISBN 978-7-220-10668-2

9 787220 106682 >

---

(1) 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描326页二维码即可下载全部注释内容。——编者注

(2) 2015年，美国时任总统奥巴马签署《让每一个孩子成功法案》（Every Student Succeeds Act），以此取代了已施行10多年的《不让一个孩子掉队法案》。——编者注

(3) 指20世纪60年代末、70年代初，斯坦福大学教授、自控力之父沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）进行的一系列关于儿童延迟满足的实验。他的唯一著作《棉花糖实验》详细阐述了实验的来龙去脉。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注

(4) 本书作者通过访问众多专家，搜集大量科学实验，对儿童的自尊心、智力、说谎、睡眠、攻击力、感恩等多个问题进行了重新诠释，在美国教育界轰动一时。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、万卷出版公司出版。——编者注

(5) 阿普唑仑是一种抗焦虑药。

(6) 指在人们的私密生活和公共生活中，对某些显而易见的事实集体保持沉默的社会现象。——译者注

(7) “心流之父”、积极心理学大师米哈里·希斯赞特米哈伊历时30年潜心研究，著成经典之作《创造力》，书中纵览91位卓越创新者的传奇人生，揭开14位诺奖得主的创新秘诀。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注。

(8) 积极心理学之父马丁·塞利格曼专注于研究如何建立人们的幸福感，并让幸福感持续下去，从而成就蓬勃丰盈的人生与社会。他所著的“幸福五部曲”包括《持续的幸福》《真实的幸福》《活出最乐观的自己》《认识自己，接纳自己》《教出乐观的孩子》，这5本书的中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(9) 趋势专家丹尼尔·平克在《驱动力》一书中对积极性和内驱力提出了具有颠

覆性的阐释。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、中国人民大学出版社出版。——编者注

(10) 指伊拉克战争和阿富汗战争。——译者注

(11) 朱莉娅·察尔德是美国著名电视美食栏目主持人。——译者注

(12) 全球知名教育家，排名第一的TED演讲人肯·罗宾逊在他所著的“教育创新五部曲”中详尽阐述了自己对教育及儿童天赋开发的创新观点，这套书系中的《让学校重生》《让天赋自由》《发现天赋的15个训练方法》《让思维自由》等的中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(13) 美国极具影响力的TED演讲者布琳·布朗所著，第一本从脆弱、羞耻感的角度探讨爱、归属感与人生的著作《脆弱的力量》，中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(14) 乌比冈湖效应，也称沃博艮湖效应，意思是高估自己的实际水平。——译者注

(15) 跨界大师巴里·施瓦茨是一位善于将来自心理学的洞察力应用在经济学和决策学中的心理学家，他在《选择的悖论》一书中阐释了自由的选择和幸福之间的悖论关系。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注

(16) 指在高中毕业后与进入大学前暂时休学。——译者注

(17) 指餐馆、超市不提供绿色蔬菜，只有汉堡包等快餐食物的情形。——译者注

(18) 针对父母的养育焦虑，世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔以科学研究为基础，认为过度养育对孩子有害无益，提倡自然直觉式的养育方式，并在《直觉养育的力量》一书中对此观点进行了详细解读。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。——编者注<a id="p350-b350" />

CHEERS
湛庐

The Philosophical Baby

[加] 艾莉森·高普尼克 Alison Gopnik 著

杨彦捷 译

孩子如何思考

What Children's Minds Tell Us about Truth, Love, and the Meaning of Life

大师级心理学家的突破性发现

美国认知发展学会年度最佳图书

◎天生学习家系列◎

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

本书纸版由浙江人民出版社于2019年9月出版

作者授权湛庐文化（Cheers Publishing）作中国大陆（地区）电子版发行（限简体中文）

版权所有•侵权必究

书名：孩子如何思考

著者：艾莉森•高普尼克

电子书定价：62.99元

The Philosophical Baby by Alison Gopnik

Copyright © 2009 by Alison Gopnik

All rights reserved

献给我的哲学家小弟弟布莱克

感谢他一直给予我真理和爱

最懂孩子学习的顶级心理学家

国际公认儿童学习与发展研究领袖

艾莉森•高普尼克

ALISON GOPNIK





勇于挑战“皮亚杰”的儿童心理学家

要问过去15年来心理学和哲学领域最重要的突破性研究是什么，那就是科学家们发现了孩子不同于成人的独特学习能力。

过去人们常把孩子看作不完整的人，但最近10年，科学家和哲学家研究发现，孩子并不像著名心理学家皮亚杰理解的那样，缺乏共情能力和道德意识，只拥有有限的感觉和知觉。相反，孩子不仅比成年人更善于学习，他们还充满了创造力，并且在很小的时候就拥有了一些道德意识。

成就这一研究成果的重要人物，就是心理学家艾莉森•高普尼克。高普尼克早年学习哲学，后进入牛津大学，获得实验心理学博士学位。她结合神经科学、哲学和心理学知识，系统研究了婴幼儿的认知过程。

高普尼克认为，相比于其他生物，漫长的童年就是人类专属的学习期，它使孩子成为全宇宙最高级的学习者。通过比较孩子和成人的意识，高普尼克得出结论：对所有人类而言，孩子是真理、爱和人生意义的最大来源。

“心理理论”创始人之一，联姻哲学与心理学

高普尼克是国际公认的儿童学习与发展研究领袖，也是第一个从儿童意识的角度深刻剖析哲学问题的心理学家。

“心理理论”假设人类先天能够以推理方式理解自己以及周围人的心理状态，并根据推理做出合乎社会期待的反应与行动。这个理论源于哲学，进入心理学领域后，慢慢成为认知心理学与神经科学的研究重心之一。

高普尼克撰写并发表了大量学术和科普文章，并成为加州大学第一位拿到最有名望的摩尔杰出访问学者奖学金的心理学家，她同时获得了斯坦福大学行为科学高级研究中心奖学金、牛津大学万灵学院杰出访问奖学金、剑桥大学国王学院杰出访问奖学金的资助。

儿童心理理论受到高度关注，高普尼克曾就此在美国科学促进会、美国哲学学会及诸多儿童福利机构发表演讲，她也是第一位就这一主题在美国心理学会发表演讲的人。2013年4月，高普尼克进入美国人文与科学院。



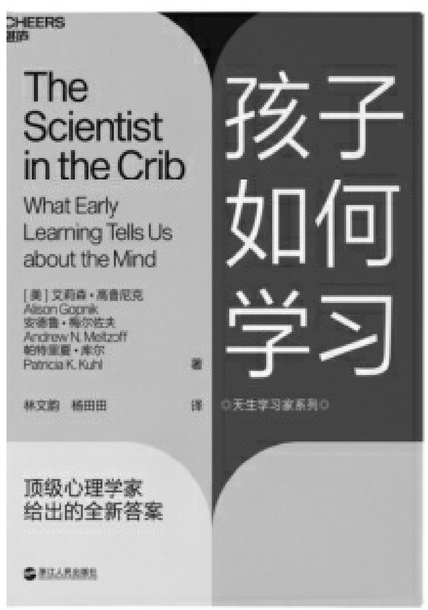
用数学模型走进孩子心智迷宫的科学家

曾获2011年图灵奖的人工智能专家朱迪亚•珀尔（Judeal Pearl）说：“艾莉森•高普尼克是第一批用数学模型来解释儿童如何学习的心理学家之一。”高普尼克在加州大学伯克利分校儿童研究中心的工作就是研究这种数学模型。

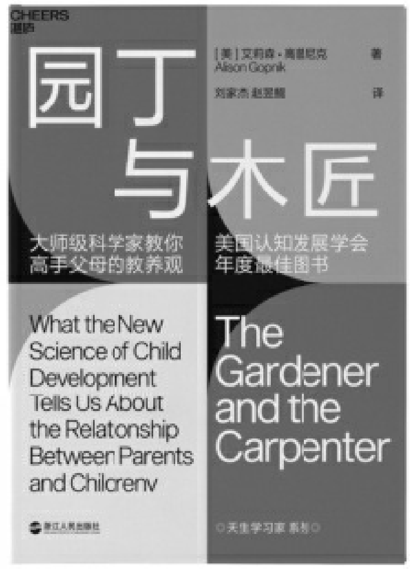
作为三个孩子的妈妈，以及三个孩子的祖母，高普尼克一直仔细观察自己家孩子们的成长，并从中印证她的研究成果。在“天生学习家”这一系列的三本书中，高普尼克用贝叶斯算法解释了孩子对因果推理的娴熟运用，其中《孩子如何思考》荣列美国育儿网站Babble “50本最佳育儿图书”之一，《园丁与木匠》荣获美国认知学会年度最佳图书奖。

高普尼克在TED大会上就“婴儿在想什么”这一主题进行的演讲，点击量已超过300万次，她还在“查理•罗斯秀”“科尔伯特报告”等脱口秀节目中亮相。她的文章和评论见于《纽约时报》《卫报》《华盛顿邮报》《纽约客》《科学人》等美国各大媒体。

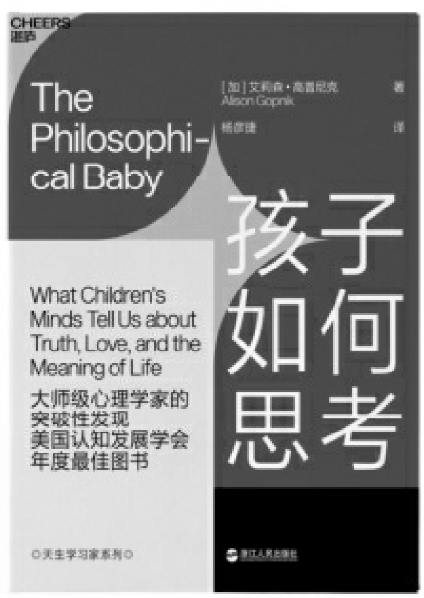
天生学习家系列



《孩子如何学习》



《园丁与木匠》



《孩子如何思考》

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注

湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

推荐序

了解你的孩子，才能助力他的成长

王煜全

海银资本创始合伙人全球科技创新产业专家

人类是一种可笑的动物，人人都经历过童年，而当我们长大之后，却对自己的童年逐渐忘却，甚至无法理解尚处于童年期的孩子。

于是有了儿童心理学家，他们以重新找回自己童年的思维轨迹、让成人能够理解孩子的思想为业。这其中最出名的一位就是皮亚杰，他是三个孩子的父亲，从认真研究自己的孩子开始，再到研究别人家的孩子，他发现原来全世界孩子的成长都是一样的，从此，现代儿童心理学奠基了。

皮亚杰是幸运的，他的三个孩子都很健康，他从对自己儿女的观察向外延展，得到了很多放之四海而皆准的结论，比如儿童的智力发育有其固定的内在周期。弗洛伊德就不那么幸运了，他把从观察精神病患者那里得来的结论延展到正常人，结果就错误百出了，比如那个著名的“俄狄浦斯情结”，就被现代心理学证明是不存在的。同时，皮亚杰也是不幸的，一两岁的婴儿是无法理性地告诉你他的内心感受的，他们既没有理性思考能力，也没有充分的语言表达能力，但是如果你由此得出结论说他们没有内心世界，可就大错特错了。皮亚杰就犯了这样的错误，他误以为婴儿不了解物质的实体性，也不具备计算能力。

高普尼克无疑是皮亚杰的继承者中最优秀的一位，她和同事们改进了研究方法，随后发现，孩子们总是对新奇的东西更感兴趣，而感兴趣的方式就是长时间地注视。于是高普尼克和她的研究伙伴开创了测量孩子对一件事情注视时间长短的方法，这样就不再需要通过问孩子问题而得到答案了。实验方法的改进就像为孩子的心灵打开了一扇小小天窗，突然间，阳光照进孩子的心灵，我们对孩子的了解一下子加深了。

原来，孩子可不是一张白纸，别以为他们什么都不懂。他们思考问题的方式比我们更像哲学家，他们观察世界的方式比我们更像科学家！

研究孩子可不只是为了了解孩子，还为了帮助孩子更好地成长。幼教领域的蒙台梭利教育坚信孩子有个心灵胚胎，成人的任务就是守护心灵胚胎的成长，不要用自己的所谓教育使孩子的心灵胚胎长成畸形。这种崇尚给予孩子自由的教育体系已经被今天的西方世界普遍采用，而高普尼克的研究实际上是对这种教育体系最好的理论支持：孩子们本来就具有科学地探索世界、自己找到答案的能力，我们需要做的，只是在他们探索的不同阶段，把可以探索的目标和问题放在他们的生活环境中，系统地呈现出来。

当然，国内的蒙氏教育有一点误区就是，片面强调自然环境，而忽视了未来人类生存所必不可少的电脑环境和网络环境。其实，给孩子一台电脑，让他们运用天生的科学探索能力，他们很快就会把自己培训成计算机专家，这一点，已经有专家在印度农村用实验证实了。所以，要培养面向未来的孩子，就让他们接触未来的环境吧，至少我的孩子从小就接触电脑和网络。我们这一代人叫网络移民，因为我们接触网络太晚，对网络有天生的陌生感，作为家长，你可不要因为自己对网络的恐惧和对孩子的不信任，就把本来是网络原住民的孩子生生拉回来变成网络移民噢！要知道，在未来世界里，网络是比自然环境更重要的环境。

总之，高普尼克说了，孩子“装备”了哲学家的思考能力和科学家的观察能力，把他们放到适当的环境里，他们就会了解真相。家长们，放下自以为对世界更了解的虚荣，为孩子建立面向未来的环境，然后坐下来好好学习吧！

把孩子当成老师，你准备好了吗？

想知道孩子都是如何思考问题的吗？

扫码获取“湛庐阅读”App，
搜索“孩子如何思考”，
直达作者TED演讲精彩链接！

目 录

推荐序　了解你的孩子，才能助力他的成长
引言　毛毛虫与蝴蝶
第一部分　孩子如何想象世界与他人
01　孩子为何要假装：反事实与因果
反事实思维让我们改变未来
孩子既能计划未来，也能推断过去
奇妙的假装游戏
反事实思维与因果知识相伴而生
孩子就是因果关系大师
大脑中的示意图与设计图
孩子与计算机，谁更聪明
探测机关的实验
02　虚构的内容怎样阐明真理：想象与现实
童年里无处不在的假想同伴
创设心理世界的示意图
从假想同伴到平行世界
自闭症孩子无法想象他人
孩子假想的同伴与成人虚构的角色
想象与现实因何不同
灵魂的工程师
玩耍的功效
03　探寻真理的三大工具：统计、实验与模仿
孩子惊人的学习能力
8个月大的统计学家
3个月大的实验专家
孩子天生会模仿
孩子如何理解心理活动
第二部分　孩子如何感知外在与自我

04　做小婴儿是什么感觉：意识与注意
由外界产生的注意
由内部产生的注意
孩子的注意不同于成人
小婴儿的意识是什么样的
旅行与冥想
灯笼般照亮四周的意识
05　我是谁：记忆与自我
会“骗人”的记忆
孩子的记忆不是一片空白
易受暗示的孩子
此时的我与过去和未来的我
生活在当下的孩子
如何进入婴儿般的“无我”状态
意识为何发生变化
进一步探究意识体验
第三部分　童年奠定人类爱与道德的基础
06　童年经验如何塑造此后的人生：先天与后天
罗马尼亚的孤儿
先天遗传与后天教养间的矛盾
孩子如何“培养”自己的父母
07　学习爱：依恋关系与身份认同
关于爱的理论
超越母爱的爱
生命像天气一样无法准确预知
拥有过去很重要
08　道德的起源：共情与规则
模仿与共情
超越共情的道德
道德观缺失的精神变态者
失控电车困境

扩大道德关怀的范围
孩子与规则
谁来制定规则
哈克贝利·费恩的智慧
尾声　孩子与人生意义
致谢
注释
参考文献
译者后记

引言

毛毛虫与蝴蝶

一名刚满月的小宝宝紧皱着眉头，专心地凝视着妈妈，看着看着，突然绽放出快乐的笑容。他不仅看到了妈妈，而且感受到了妈妈的爱意，但是，对这个小宝宝来说，他真切地看到和感受到的究竟是什么呢？做一个小宝宝是什么感觉呢？

一个2岁的孩子把吃了一半的棒棒糖送给了一个看上去很饿的陌生人。那么小的孩子就已经知道同情他人，并愿意大方地分享吗？

一个3岁的孩子宣称，除非她的“宝宝们”，就是那两个住在她的口袋里，以花瓣为早餐，长着紫色头发的双胞胎娃娃也能在餐桌上有一席之地，否则，她就不吃饭了。这个孩子怎么会如此坚定地相信由自己的想象所虚构出来的人物呢？而且，她怎么能幻想出那么特别的人物呢？

一个5岁的孩子通过观察一条金鱼发现，死去的生物不会复活。这样一个既不会阅读、也不会做加减法的孩子是如何弄明白“死亡”这种艰深的概念的呢？

那名刚满月的小宝宝也会成长为2岁、3岁、5岁的孩子，最终，她也会拥有自己的孩子，成为一名母亲。在这些不同的年龄段，看上去完全不同的小生命怎么可能会是同一个人呢？我们每一个人曾经都是孩子，而大部分人也终将为人父母，我们也都问过这类问题。

童年是人生的一个重要组成部分，但它同样也是人类特质中尚未被探究清楚的一个领域。童年是一个具有普遍性的概念，但当我们真正谈及童年时，所用的几乎都是个别化的、第一人称的说法：“我”现在应该对“我”的孩子做些什么？“我”的父母当时做了些什么，才让“我”长成现在这样？大多数与孩子有关的书籍都是这样表述的，包括自传和小说，以及随处可见的教养类书籍。但童年并不仅仅是文学作品中经过专门描绘的那种复杂时期，也不仅仅是美国的早教计划中尚待解决的一个特殊问题，它甚至不仅仅是人类所独有的。我认为，正是童年，让我们所有人能够成为我们自己 。

一旦开始更深入地思考童年，我们就会发现，这个普遍、明显、简

单的事实充满了复杂性和矛盾性。孩子们极其相似，也十分不同。有时，我们会觉得孩子就像成人一样，但有时，他们却像是来自另一个完全不同的世界。孩子的思维似乎非常局限，他们知道的东西也比我们少得多。但早在学会读写之前，孩子就有非常出色的想象力和创造力，而且早在开始上学之前，他们就已经具备了很强的学习能力。有时，孩子关于周围世界的经验狭隘而固化，但有时，他们的经验似乎比成人的更宽泛。在成长为我们自己的过程中，童年的经验似乎十分重要。而我们也都知道，孩子长大成人的路途迂回而复杂，世上有很多糟糕的父母养育出了优秀甚至伟大的子女，也有很多慈爱的父母养育出了焦虑而神经质的孩子。

年纪越小的孩子越令人不可思议。我们或多或少都能记得自己五六岁时的情景，也能够在理性而公平的基础上与学龄儿童交谈，但更小的婴儿和我们就绝对不是同一层次的人了。小婴儿还不会走路，更不会说话，就算是蹒跚学步的幼儿也一样，但他们都懂得科学概念，或者更准确地说，他们都具有科学常识，这表明，孩子在童年所学之多，是今后一生都无法企及的。　也许，我们很难从一个孩子身上看到他将来会成为什么样的人，同样，我们更难将目前正在写作的“我”和50年前那个只有6斤重的小婴儿联系在一起，她们眉眼之间毫无相像之处，甚至难以将其和稍后那个有27斤重、喜欢胡言乱语、情感强烈、自由地玩着假装游戏还爱到处乱跑的孩子联系在一起，我们甚至没有为童年的这个年龄阶段设定一个很好的名称。

本书重点关注5岁以下的孩子，我有时会用“婴儿”这个词来统称所有3岁以下的孩子。我觉得，“婴儿”等于结合了胖嘟嘟的脸颊和有趣的发音为一体的可爱生物，但同时，我也十分清楚，许多3岁的孩子可能会强烈地反对我的这种描述。

新的科学研究和哲学理论都表明并且加深了童年的神秘性。过去30年来，我们对于婴儿的科学认识有了革命性的新发展。我们曾经认为婴儿是不理性的，是以自我为中心的，是无道德感的，他们的思维和经验都是固化的、直接的、局限的。但事实上，心理学家和神经科学家已经发现，婴儿不仅比我们所认为的要学得更多，而且他们幻想得更多、关心得更多、经历得更多。在某种意义上，年幼的孩子实际上比成人更加聪明，更富有想象力，更会关心他人甚至更为敏感。

这一科学的革新让哲学家们首次将婴儿纳入认真研究的范围内。童年很重要，也很令人困惑，这种二元组合应该是哲学中的一个经典领

域。但追溯2 500年的哲学史，几乎找不到任何关于儿童的论述。假如一个火星人希望通过研究地球上的哲学来了解人类，那么，他可能会很轻易地得出“人类依靠无性繁殖”的结论，因为我们关于童年哲学的讨论实在是太少了。

但近年来，这种状况有所改变。哲学家们开始关注婴儿，甚至开始向他们学习。如今的《哲学百科全书》（*Encyclopedia of Philosophy*）[1](1)里收入了一些与婴儿有关的文章，通常以“婴儿的认知”或“儿童的心理理论”之类的标题出现。我也曾在美国哲学学会（American Philosophical Association）和儿童发展研究协会（Society for Research in Child Development）发言，在那里，哲学家们对“婴儿何时开始理解他人的想法”“婴儿如何认识世界”“婴儿是否有共情能力”等问题进行了讨论。还有一些哲学家甚至摇摇晃晃地坐在幼儿园的小椅子上，对孩子们做实验。研究婴儿有助于我们以一种新的方式来回答关于想象、真理、知觉、身份、爱、道德等基本问题。在本书中，我将以婴儿为基础，讨论对这些基本哲学命题的新看法，并将以这些哲学命题为基础，讨论关于婴儿的新观点。

孩子和童年如何改变世界

本书所有具体研究和讨论的背后都蕴含着一个基本观点，即与其他生物相比，人类更有能力做出改变。我们改变着周围的世界、他人以及我们自己。理解孩子以及童年有助于解释这些改变是如何发生的，而“我们会改变”这个事实则解释了为什么孩子会是这样，甚至解释了为什么会有童年的存在。

究其根本，关于童年的新的科学解释是以进化论为基础的。但通过对孩子的研究让我们看到的进化对人生的塑造方式，却完全不同于“进化心理学”[2] 的传统解释。一些心理学家和哲学家认为，人类特质中最重要的部分是由基因决定的，基因是让我们成为自己的一种内部“硬件”系统。我们被赋予了一系列固定的、独特的能力，这些能力最初是为了满足20万年前生活在更新世(2)的史前祖先们的需要而出现的。毫无疑问，这种观点忽视了童年的重要意义。依据这种观点，“足够好”的童年环境也许是必要的，它让潜藏的人类特质得以实现。但除此之外，童年期的影响并不会太大，因为与总体的人类特质和具体的个人性格相关的大部分要素早在我们出生时就已经确定了。

然而，这种观点并不能阐释我们正实际经历着的、不断变化和发展的人生。至少，我们能感觉到自己似乎真的能够创造自己的人生、改变周围的世界并且改变自己。这种观点同样也无法解释人类生命中根本的、历史性的改变。如果我们的特性已经由基因决定了，那么，你也可以认为，如今的我们仍然会和生活在史前更新世的人们一模一样。

> 做出改变的能力是人类的神秘特质，无论是在我们自己的生命中还是在整个历史中，这种能力也是我们最特别而永恒不变的本质。

有没有一种办法，可以不诉诸神秘主义，来解释这种充满灵活性和创造性、能改变我们个人和集体命运的能力呢？

出乎意料的是，这个问题的答案就在年幼的孩子身上，这就将我们带入了另一种完全不同的进化心理学。人类在进化中的优势就在于，我们能够摆脱进化本身的束缚。我们能够了解周围的环境、想象不同的环境并将设想的环境变为现实。同时，作为一种极具社会性的种群，他人也是我们周围环境中的一个重要部分。所以，我们更有可能去了解他人，并利用这些信息来改变他人的行为方式以及我们自己的行为方式。这样，人类就能够进入不断改变的循环之中，这是人类进化遗产中最核心的部分，也是人类特质中最深刻的部分。我们改变着周围的环境，而环境也改变着我们。我们改变着其他人的行为，同样，其他人的行为也改变着我们的行为。

与其他物种相比，人类从最开始就能够更有效、更灵活地认识周围的环境。这让我们可以想象新的甚至全新的环境，并通过行动来改变目前的环境。之后，我们能够了解自己所创造的新环境中的意外因素，然后再次改变环境，如此循环往复。神经科学家们所提出的“可塑性”，即在经验的基础上做出改变的能力，就是从大脑到思维再到社会各个层面理解人类特质的关键所在。

学习是改变的过程中最主要的一部分，然而，人类做出改变的能力不仅仅与学习有关。学习是指周围世界对我们思维方式的改变，但我们的思维方式同样也可以改变周围世界：提出一种解释世界的新理论，让我们有机会设想这个世界还可能是别的什么样子；理解他人和自己，让我们有机会设想别的做人方式。同时，这也让我们有机会改变周围世界，改变自己，改变我们身处的社会，并思考我们应然和实然的状态。

本书将讲述孩子的思维是如何发展，以至于改变世界的。

目前，心理学家、哲学家、神经科学家和计算机科学家们正着手于谨慎而准确地判断，有哪些潜在的根本机制让我们获得了这样一种人类特有的、能够做出改变的能力；在人类的天性中，有哪些方面让我们的教养和文化得以产生。对其中的某些机制，我们甚至开始形成各种严密的数学解释。这种新的研究和思考趋势大多在过去几年中完成，这让我们开始重新理解自己颅骨下那个“生物计算机”究竟是如何“制造”出人类的自由与灵活性的。

在写这本书时，如果我抬头看看面前的各种日常物品：电灯、直角构造的桌子、锃亮而对称的釉色陶瓷杯子、闪着光的电脑屏幕，几乎没有一件物品与我们可能在更新世看到的东西有相似之处。曾经，所有这些物品都只存在于想象中，但它们却是人类已经创造出来的东西。而我，一名女性认知心理学家，正在撰写有关儿童哲学的书，在更新世也同样不可能存在。我同样是人类想象的产物，当然，你也是。

我们受保护的、漫长的未成熟期在人类改造世界和自己的能力中发挥了关键的作用。孩子并不仅仅是不完美的成人，也不仅仅是复杂的、尚未成熟的、日臻完美的人，相反，孩子与成人是两种不同形态的人类。他们的思维、大脑和知觉形式虽然都很复杂有力，却完全不同，服务于不同的进化机能。人类的发展更像是一种蜕变，就像毛毛虫破茧成蝶一样，而不仅仅是简单地成长。虽然在成长的道路上，似乎是像蝴蝶一样充满活力、四处漫游的孩子慢慢变得像毛毛虫一样行动缓慢。

什么才是童年？它是一个独特的发展阶段，在这个阶段，年幼的孩子特别依赖年长的成人。如果没有照顾者，童年不可能存在。但我们究竟为什么一定要经历童年这个阶段呢？与其他动物相比，人类不成熟的、无法独立的阶段更长，即人类的童年更长，而且，随着人类的历史不断演进，这个不成熟的时期变得更加漫长了。像我一样，子女已经20多岁的父母们也许会认可这一点，并为之嗟叹。为什么在如此长的时间里，孩子们都那么无助？而成人又为什么要投入如此之多的时间和精力来照顾他们？

童年为什么那么长

这长久的未成熟期与人类做出改变的能力有着密不可分的联系。想象和学习的能力给我们带来了很多益处，它让我们比其他动物更能适应

不同的环境，并能以一种其他动物无法做到的方式来改变我们自己的环境。但另一方面，这种想象和学习的能力也有很大的弊端，即学习是需要时间的。

例如，当你两天没吃饭时，你可不会想探究捕猎鹿的各种新办法。同样，当你正被一只剑齿虎追赶的时候，你也不会想去学习文化之中所积累的关于剑齿虎的知识。而对我来说，像我儿子那样花费一周的时间来探究新电脑的各种功能也许是个好主意，但是，面对研究基金截止日期这个追着我不放的“剑齿虎”，以及压得我喘不过气来的授课任务时，我还是情愿沿用旧法。

一种动物如果要依赖过去几代前辈所积累的知识而生存，那么就需要一段时间来获取这些知识；一种动物如果依赖于想象而发展，那么也需要时间来将想象变为现实。童年正是我们所需要的这段时间。孩子不需要面对成人生活中的种种紧急状况，例如，他们不需要猎鹿，也无须从剑齿虎口下逃生，更不用写研究基金申请或授课。所有的这一切，成人都已经为他们做好了，孩子需要做的就是学习。当我们还是孩子时，我们全心全意地学习认识周围的世界，并想象世界还有可能是什么样子的；而当我们长大成人后，我们会将自己所学所想的付诸实践。

孩子负责研发，成人负责生产与销售

在孩子与成人之间，有一种进化意义上的劳动分工。孩子就像是人类的研发部门，一群空想的人通过头脑风暴产生各种奇想；而成人则像是生产与销售部门。孩子来发现，我们来实施。孩子想出上百万个新创意，大部分没什么用，而我们则负责找出其中三四个好的点子来付诸行动。

如果我们强调的是成人的能力，例如长期规划，快速且自动地执行计划，对鹿、剑齿虎或是基金申报的截止日期做出迅速而有技巧的反应，那么，婴儿和很小的孩子看起来确实是很可怜、很无用。但是，如果我们关注的是做出改变的特殊能力，尤其是强调想象和学习的能力，那么，显得很迟钝的就会是成人了。可以说，“毛毛虫”和“蝴蝶”擅长的事情全然不同。

婴儿的大脑就像巴黎的老地图

成人与孩子的这种基本分工方式反映在他们的思维方式、大脑结构和日常生活中，甚至反映在他们的意识经验中。婴儿的大脑似乎有一种特质，让他们尤其擅长想象和学习。[3] 事实上，婴儿的大脑比成人大脑的神经连接程度更高，比成人有更多的神经通路。当孩子逐渐长大，获得更多经验时，他们的大脑就会“剪除”那些薄弱的、不常用的神经通路，而强化那些经常使用的神经通路。如果你观察一幅婴儿大脑的神经连接图，会发现它很像旧时巴黎的地图，上面有很多蜿蜒连通的细窄“街道”；而在成人的大脑中，这些细窄的“街道”已经被更少但更有效率的脑神经“大路”取代了，这些“大路”能容许更多的信息流通。此外，婴儿的大脑更具可塑性和灵活性，更容易改变。但是，婴儿的大脑效率较低，很难迅速或有效地运转和工作。

在由童年到成年的蜕变过程中，甚至连更细致的大脑变化也发挥了尤为重要的作用。这些变化涉及大脑的前额叶皮层[4]，那是只在人类身上发展完备的大脑区域，神经科学家通常认为前额叶皮层是人类各种特殊能力的根基所在。科学家们认为，前额叶区域与思考、计划和控制等复杂的能力有关。例如，由于当时悲剧性的错误观念和自大，20世纪50年代的医生给精神病患者实行了前额叶切除手术，将他们大脑中的前额叶皮层移除了。之后，这些病人表面上似乎仍能正常生活，但他们在很大程度上已经丧失了做决定、控制冲动以及明智地行动的能力。

高智商与晚熟的前额叶皮层

前额叶皮层是大脑中最晚熟的区域之一。前额叶皮层中神经回路的连接过程以及修剪和强化连接的过程大约要到25岁才能完成。子女已经20多岁的父母们可以再次嗟叹了。最近，神经科学家们发现，人类的整个大脑比我们所想的要更具可塑性，更容易改变，甚至在成年后也是一样。当然，大脑中还是有一些部位似乎在生命的最初几个月就已经发育成熟、达到成人水平了，例如我们的视觉系统。但其他一些部位，例如前额叶皮层，以及前额叶区域与大脑其他区域的联结，就成熟得更晚，这些部位在青春期以及青春期之后仍在不断发育。视觉皮层在我们6个月或60岁时并没有什么分别，但前额叶皮层却只有在成年之后才会形成最终的形式。

你可能会觉得，这意味着孩子就是不成熟、不完善的成人，因为他们的大脑中欠缺能像成年人那样理性思考的部分。但你同样会发现，当

论及想象和学习时，孩子那尚未成熟的前额叶皮层让他们可以超越成人。大脑的前额叶皮层与“抑制功能”[5] 紧密相关，事实上，这种抑制有助于停止大脑其他部位的活动，限制并集中经验进行行动和思考，这个过程对成人所参与的复杂的思考、计划和行动至关重要。例如，为了执行一项复杂的计划，你必须精确地采取计划中所指示的行动，而不能采取其他行动。而且，你也必须只关注与计划有关的事情，而忽略其他。任何人只要试试让一个3岁的孩子穿上衣服去幼儿园，就会对成人大脑的抑制功能无限感激。因为，如果这个孩子能在这个过程中不停下来探究地上的每一粒尘土，不逐个拉开柜子的抽屉，不脱下刚穿好的袜子，那一切就会容易得多。

然而，我们也会发现，如果对想象和学习更感兴趣，那么上面所说的抑制功能就会显现出消极的一面。要有想象力，你就得思考各种可能性，越多越好，甚至疯狂的、前所未有的新想法都可以，例如，梳妆台上没有这些抽屉也许会更好用。而在学习中，你需要对任何可能成为真理的事实保持开放的思想，也许那一粒尘土中就有整个宇宙的奥秘。事实上，在童年时没有强大的前额叶皮层的控制是很有好处的。

同时，前额叶皮层也是在童年期最为活跃的大脑区域，它不断地发生变化，其最终形态在很大程度上取决于童年的经验。童年时的想象和学习为成人提供了明智地做计划和控制行为所需要的信息。有证据表明，较高的智商与晚熟和更具可塑性的大脑额叶相关。[6] 在一定程度上，保持思想开放的时间越长，人就越聪明。

成人与孩子在大脑和思维方面的差异决定了他们生活方式的不同，成人工作，孩子玩耍。玩耍是童年的标志，它生动而明显地体现出想象和学习的运作。此外，虽然看似有些矛盾，但未成熟时的无用、无助状态，其实是大有裨益的，玩耍就是最明显的标志。显然，小婴儿垒起积木、按压小盒子上的按钮，蹒跚学步的幼儿假装扮演从小美人鱼到忍者各种不同角色的游戏并没有明显的观点、目标或作用，也根本无助于交配或捕食、逃跑或战斗等基本的进化目标。但是，这些看似无用的活动却具有独特、典型的人性，并且有深刻的价值，相对于成人，我们正将“玩耍”挤压到日常的工作中。可以说，戏剧、小说、绘画、歌曲都是玩耍的方式。

孩子与成人是根本不同的两种生物

孩子与成人的种种差异表明，他们的大脑和思维方式与我们有根本的不同，所以，他们的经验也会不同，这些差异并非是不能知晓的。事实上，我们可以借助儿童思维和大脑的相关知识来探究他们的意识。我们能够使用心理学、神经科学、哲学等工具来理解孩子的内心生活。相应的，理解孩子的意识也能让我们以一种新的观点来看待成人的日常意识，思考生而为人究竟意味着什么。

这些差异同样也带来了关于“身份”的有趣问题。孩子与成人是根本不同的两种生物，他们的思维、大脑和经验都不相同。但是，从另一个角度看，成人却正是童年的最终产品。我们的大脑正是由经验塑造而成的大脑，我们的生活正是从婴儿期就开始持续的生活，我们的意识正是可以回溯到童年的意识。古希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）说过，人不可能两次踏入同一条河流，因为河流与人皆已不同。思考孩子和童年，让我们生动地认识到，我们的生命、人类种群的历史都是不断变化、永远流动的河流。

变化、想象和学习的过程最终都取决于爱。人类家长以一种尤为强烈和意义重大的方式爱着他们的孩子，这种爱是人类做出改变的发动机。父母的爱并不仅仅是简单、原始的本能，也不仅仅是其他动物抚养行为的延续。当然，其中确有延续的成分。相反，我们长久的家长生涯在最复杂而典型的人类能力形成过程中发挥了重要的作用。只有当我们能够依赖照顾者所给予的爱时，人类才有可能拥有漫长的未成熟期。我们能够在过去几代人积累的经验中学习，同样是因为爱着我们的父辈肯花时间来传授经验。没有得到爱护和抚养的人不仅会缺乏教育、温暖和安全感，同样也会缺乏文化、历史、道德、科学和文学等相关知识。

本书的思路

本书的第一部分将探讨我们对想象和学习的新理解背后所隐含的哲学思考和哲学研究。就算是最小的婴儿，他们对世界的运转也有很多认识。而蹒跚学步的幼儿则把他们醒着的大部分时间都用来创造疯狂的假想世界，他们忽而有礼貌地喝一杯想象中的茶，忽而勇猛地与想象中的老虎搏斗。这是为什么呢？在第1章中，我将解释知识与想象如何“缠绕”在一起。孩子运用他们的知识来建构另一个世界，即世界可能是其他什么样子的。

同样，孩子对于人们如何生活和工作也有很多认识，这让他们可以

想象人，包括他们自己思考或活动的新方式。在第2章中，我将解释这些能力如何让孩子创造出想象中的朋友，并让成人创造出戏剧和小说。想象人们可能如何不同，这确实让孩子和成人变得不同。我们能够让自己成为想象中那个不一样的自我。

在第3章中，我将说明知识和想象从何而来。关于学习与想象如何成为可能，科学哲学家们和计算机科学家们已经形成了新的观点。实际上，这些观点已经被用于设计出能够学习和想象的计算机。同样，这些观点也可以解释孩子是怎样学习和想象的。我也会阐明，婴儿就像科学家一样，也会运用统计和实验的方法来认识世界。但同时，他们也有着极其有效且独特的人类学习方式：得到家长或照顾者的教育。这类学习让我们能够不断改变对世界的看法，以及对周围世界所提供的各种可能性的看法。

在第二部分，我将谈及意识。成年后看世界的方式是否就是我们过去及未来看世界的方式？意识自身是否会发生变化？做一名婴儿会有什么感受？成人的意识中有两个非常不同的方面。其一是我们的外显意识，即对于外部世界的生动认识，例如，蔚蓝的天空，鸟儿的歌唱。在第4章中，我会阐述关于婴儿心智和大脑的新研究，特别是有关婴儿的注意的研究。婴儿关注这个世界的方式与我们全然不同，而这种关注与他们非凡的学习能力有关。我将说明，事实上，婴儿的意识比成人更加敏感，对周围发生的事情，他们的感觉更为强烈。

其二，我们也有内心意识。这是思想、感受和计划的溪流，蜿蜒流过内心的“我”，而这个内心的“我”同样可以理解为内心的“眼”，即内在的观察者、自传作者、执行者，我们称其为“自己”。在第5章中，我会说明，婴儿的内心意识不同于成人。婴儿所体验到的过去和未来、记忆和欲望都与成人的体验不同。他们似乎并没有一个像我们那样的内在观察者，他们回忆过去和规划未来的方式也十分不同。一个完整、统一的“自己”是我们创造出来的，而不是与生俱来的。

在第三部分，我将思考这些新观点对另一系列问题的解答，即关于身份、爱和道德的问题。这些都是最急迫的问题，因为我们既是孩子的父母，同时也是父母的孩子。在第6章中，我会谈谈童年生活与成年生活的联系。童年如何让我们成为现在的自己？在第7章中，我会重点谈谈这个问题中的具体部分。父母与子女之间的爱从何而来？这种爱如何塑造了我们成年后的爱和生活？

在第8章中，我会解释我们从孩子身上获悉的道德生活。婴幼儿并不像我们曾认为的那样，是无涉道德的生物。就算是最小的婴儿也有惊人的共情能力和利他精神。而且即使是蹒跚学步的幼儿也知道我们应该遵守规则，而规则是可以更改的。这两种能力，与爱和法律有关，即关心他人和遵守规则的能力，让我们得以极具人性化地将道德深度与灵活性结合在一起。这解释了我们为何能够改变法律和规则来适应新情况，同时又不至于沦为道德相对主义。

最后，在尾声，我会谈谈孩子的精神意义，即关于孩子和生命的意义。对大多数家长来说，养育孩子是他们生命中意义最深远的经历。而这是否只是进化中的幻觉，是进化让我们不断繁衍的花招呢？我将说明，孩子确实让我们看到了真理、美和意义，这才是事实。

这本书的内容不可能帮助家长哄孩子乖乖睡觉，无助于让孩子进入好的大学，也无法确保孩子获得幸福的成年生活。但我希望它能够帮助家长们，以及尚未做父母的人们，以一种新的方式来欣赏童年的丰富性和重大意义。即使是那些在3岁孩子身上最平凡可见的活动，比如肆意的假装游戏，能让他们探究一切事物的永不满足的好奇心，以及其他人的天生的同情心，都告诉了我们，作为“人”意味着什么。哲学与科学有助于我们理解孩子是如何思考、感知和体验这个世界的，以及我们自己是如何思考、感知和体验这个世界的。

THE PHILOSOPHICAL BABY

第一部分
孩子如何想象世界与他人

THE PHILOSOPHICAL BABY

澄澈的双眸，胖嘟嘟的小手，大大的脑袋，这就是可爱又神秘的宝宝。就算是最小的婴儿对于世界的运转也有很多认识，而蹒跚学步的幼儿则会全心投入地创造一个疯狂的假想世界。这可能解释了我们是如何想象未来和创造发明的。

01
孩子为何要假装：反事实与因果

人类并没有完全生活在现实的世界里。现实的世界真实地发生在过去、现在，并即将发生在未来，但是，我们并不仅仅生活在这个世界里。相反，我们生活的宇宙中存在着许多可能的世界，未来的世界可能有很多种，过去或现在的世界也可能有很多种。这些可能的世界也就是我们所说的“梦想”、“计划”、“虚构之事”或“假想”。它们都是希望和想象的产物。哲学家们则一本正经地将这些可能的世界称为“反事实”[1] 。

反事实是“应该、也许、可能”的世界，一切都可能在未来发生，但又尚未发生，或者，一切都应该在过去发生了，却并没有发生过。人们极其关心这些可能的世界，就像关心真实的现实世界一样。表面上，反事实的思考似乎是一种十分复杂的、哲学化的、令人困惑的能力。我们怎么可能考虑种种并非真实存在的事物呢？而且，我们为什么一定要思考反事实，而不是把自己限制在已有的现实世界里呢？理解现实世界让我们拥有了进化的优势，这似乎是很显然的，但是，思考想象的世界又有什么好处呢？

通过观察年幼的孩子，我们可以开始回答这些问题了。反事实思维是否只会出现在经验丰富的成人身上呢？或者，年幼的孩子是不是也能够思考各种可能性呢？在弗洛伊德和皮亚杰的理论中反复出现了一种传统的观点，认为婴儿被限制在他们直接的感觉、知觉以及经验里。就算孩子们在假装或幻想时，他们也无法区别想象与现实。按照这种观点，孩子们的幻想只是另一种直接的经验而已。而反事实思维对能力的要求更高，需要人们理解现实与所有的现实变化之间的联系。

然而，认知科学家已经发现，这种传统的观点是错误的。我们发现，就算很小的孩子也已经能够考虑各种可能性，并区分可能的事和现实，甚至还能借此来改变世界。他们能够想象今后的世界可能是哪些不同的样子，并由此来做计划。他们也能够想象世界在过去可能会有哪些不同的样子，并对过去的各种可能性做出回应。而且，最引人注目的是，孩子能够创造出完整的幻想世界，以及令人惊讶的假想世界。这些疯狂的想象世界是童年期的常见部分，每一个3岁孩子的父母都会说：“多棒的想象力啊！”但是，新的科学研究深深地改变了我们对这些

想象世界的认识。

过去10年来，我们不仅发现孩子拥有这些想象的能力，同时也开始理解为什么这些能力可能存在。我们正发展出一种解释想象的科学。孩子的大脑和心智是如何构造的，才让他们能够想象出这一系列缤纷多彩、不断变幻的世界？

答案是令人惊讶的。过去的传统观点认为，知识与想象、科学与幻想，彼此之间是完全不同的，甚至是相互对立的。然而，我即将在本书中提出的观点却显示，正是同一种能力，让孩子可以了解诸多关于世界的知识，同时让孩子能够改变世界并且想象可能根本不存在的新世界。孩子的大脑建构了关于世界的因果解释理论，以及世界如何运转的示意图。而这些理论让孩子可以面对新的可能性，并能想象和假装出一个不同的新世界。

反事实思维让我们改变未来

心理学家们发现，在我们的日常生活中，反事实思维无处不在，并且深刻地影响着我们的判断、决定和情感。你可能会想，真正有意义的应该是实际发生的事情，而不是我们幻想出来的、可能发生在过去或未来的事情。对于与过去有关的反事实思维，即本应该发生但并未发生的事情，也即也许、可能、应该的人生来说，这种说法十分正确，真正发生了的事情才更重要。但是，也许、可能、应该的事情会对我们的经验产生深刻的影响。

思维实验室

曾获得诺贝尔奖的心理学家丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和同事曾做过一个实验。

实验要求被试想象以下场景：蒂斯先生和克莱恩先生分别乘出租车去机场，他们都要赶6点的航班。但交通堵塞，时间慢慢过去，当他们终于到达机场时，已经6：30了。蒂斯先生的航班早已按时起飞，但克莱恩先生的航班却延误到6：25才起飞，克莱恩先生眼睁睁地看着自己的航班离港。请问，他们两个人，谁更生气？[2]

几乎所有人都会认为，克莱恩先生只差一点点就能赶上飞机了，他肯定会更生气。但是，为什么大家都这样想呢？两位先生都误了飞机呀！似乎，让克莱恩先生恼怒的并不是晚到机场这个事实，而是反事实，即出租车再早一些赶到，或者飞机再晚几分钟起飞，这类原本可能会发生在过去的事实。

其实，我们根本不必想象这种虚构的场景，就能感受到反事实的影响力。想一想奥运会的奖牌榜。获得铜牌的选手与获得银牌的选手相比，谁会更开心呢？[3] 你可能会觉得，肯定是获得银牌的选手更开心了，毕竟，他比铜牌选手更棒，应该会更高兴。然而，两类选手相应的反事实却非常不同。铜牌获得者相应的反事实是一枚奖牌都得不到，他只是刚好逃脱了这种命运。而银牌获得者的反事实则是获得金牌，可他偏偏错过了这种命运。事实上，当心理学家们选取了颁奖仪式的录像节选来分析运动员的面部表情时，他们发现，铜牌获得者确实要比银牌获得者看上去更高兴。看来，与已经发生了的事实相比，本来可能发生但并未发生的事情对我们的影响更大。

就像在机场的克莱恩先生，或是奥运会的银牌获得者一样，人们往往在预期的结果并未发生或者刚好错过时更加不开心。正如歌手尼尔·扬（Neil Young）改编诗人约翰·惠蒂埃（John Greenleaf Whittier）的话所说的："字里行间，最令人伤心的莫过于'本来应该'这样的字句了。"

人类为什么会如此关心反事实呢？据其定义来看，如何定义时间，这些事情才算是并未真正发生过呢？为什么这些假想的世界会和真实世界一样重要？无疑，"是啊，真是糟糕"这样的话应当要比"本来应该"这样的话更令人难过才对。

进化理论所给出的答案是，反事实能让我们改变未来。因为我们能够考虑世界的另一种状态，也就真的能对世界有所行动，让它成为其他可能的样子。无论何时，只要我们有所行动，哪怕是很细微的，也会改变整个历史的轨迹，将世界推入另一条不同的道路。当然，让一种可能性成为现实，意味着我们想过的其他可能性就都无法实现了，其他的可能性也就变成了反事实。但是，能够考虑这种种可能性，对我们的成功进化有着关键性的影响。

反事实思维让我们得以制定新计划，发明新工具，创造

> 新环境。人们总是不断地在想象，假如我们是以另一种方式敲开坚果或编织篮子或制定政策的，结果又会怎么样？而所有这些想法的总和，就是一个新的世界。

过去种种可能的反事实，以及随之产生的典型的人类情感，似乎就是我们为了获得未来的反事实而付出的代价。因为我们对未来负责，所以我们会对过去感到愧疚；因为我们能够抱有希望，所以我们也会感到后悔；因为我们有所规划，所以我们也会失望。我们能够想象各种可能的未来以及也许会不同的事情，相应的，我们也无可避免地会考虑过去的可能性，以及原本可能不同的事情。

孩子既能计划未来，也能推断过去

婴儿是否也能进行反事实的思考？当我们计划未来、思考各种可能的结果并从中选出最想要的一种时，最具有进化意义、最根本的反事实的思考便出现了。但怎样才能断定很小的孩子也做得到这一点呢？

思维实验室

在实验室里，我们提供了一种套环游戏，这是一种常见的婴幼儿玩具。[4] 我将其中一个套环上的小孔封了起来。面对这种看似与往常一样，但其实不能套到杆子上去的套环，孩子会有什么反应呢？一名15个月大的婴儿会用“尝试-错误”的方法来解决这个问题。他会先把其他套环套在杆子上，仔细看看被封住了的套环，然后试着把这个套环也套到杆子上去。不成功，继续用力再套，还是不行，再试。接着，他会露出一脸困惑的表情，试试其他的套环，然后再试被封住了的套环。基本上，幼小的婴儿都会一试再试，直到放弃为止。

但当他们长大一点，更了解世界之后，他们的表现就完全不同了。一名18个月大的婴儿会把其他的套环都套到杆子上，然后拿着被封住的套环，露出“你想骗谁呢！”的表情，根本不去尝试。或者，他可能会立即拿起被封住的套环，戏剧性地使劲扔到房间的另一个角落，然后再平静地把剩下的套环都套好。或者，同样具有戏剧性的，他可能会把封住口的套环拿到杆子旁边，然后尖叫：“不！哦，

不！”这个年纪的婴儿已经不需要实际看到被封住了口的套环套不进杆子这个事实了，他们可以想象会发生什么，并会依据所想来行动。

在另一项实验中，我们试图探索婴儿是否能够发现一种物品的新用途，简言之，看看他们是否可以发明新工具。我们把小宝宝想要的玩具放在他们够不到的地方，再在旁边放一把玩具小耙子。就像面对套环时一样，15个月大的婴儿偶尔会拿起小耙子，但他们不太明白这个工具应该怎么使用。他们用小耙子把想要的玩具扒拉到一边，再扒拉到另一边，或者甚至令人灰心地推得更远，直到偶然把玩具扒拉到面前，或者干脆放弃。但稍大一些的婴儿就会看看小耙子，然后停下来思考。你几乎可以看到他们的头脑在飞快地转动。之后，这些宝宝会露出得意的笑容，通常看起来还会有些装模作样。你也几乎可以看到他们灵光一现的瞬间。接着，他们会拿起小耙子，伸到恰当的位置，罩住玩具，然后成功地把玩具拖到自己面前。同样，18个月大的婴儿似乎能够在心中预期，想象小耙子可能对玩具发挥哪些作用，然后选择最佳方案。

> 简单的“尝试-错误”法，即试着采取各种不同的行动，直到成功为止，这往往是适应周围世界的一种非常有效的方式。然而，预测未来的可能性让我们能够以更加深谋远虑的方式来进行计划，即用动脑代替动手。

大一些的婴儿似乎会预测，如果套环套不上或者小耙子没用好的话，会有什么结果，并能避免失败的发生。也有研究表明，这并不仅仅是15个月大的婴儿与18个月大的婴儿之间的差异。只要有恰当的信息，即便是更小的婴儿也能够聪明地解决问题。[5]

明智地解决问题的能力似乎是典型的人类特性。也有少量证据[6]表明，黑猩猩或者像乌鸦之类聪明的鸟儿[7]偶尔也能做到这一点。但是，就算是黑猩猩或者乌鸦，肯定还有其他什么动物，在很大程度上也依赖于本能或者“尝试-错误”法来适应世界。而本能或“尝试-错误”法也往往是非常有效而且聪明的策略。鸟儿综合了一系列复杂的本能行为来建成一个鸟巢，黑猩猩通过一次次的试错，渐渐能够准确地采用恰当的策略打开被复杂上锁的盒子，这确实令人极为叹服。但是，这完全不同于婴儿所采用的策略。人类学家认为，使用工具和做计划这两种能力都取决于我们对未来不同可能性的预期，这两种能力在人类种群的成功进

化中功不可没。[8] 而且，我们甚至可以在尚不会说话的小婴儿身上看到这些能力。

在上述实验中，婴儿似乎能够想象未来的各种可能性。那么，他们是否也能够想象过去的反事实，即世界本来可以是别的什么样子的呢？对于较小的婴儿，我们只能从他们的行为中推断其反事实的思考，而对于年龄大一些的孩子，我们就可以明确地问他们关于“应该、也许、可能”的反事实问题。直到如今，心理学家们还认为孩子不擅长思考各种可能性。对于并不太了解的事情，他们的确不太会思考与事实相反的可能，但是，如果他们理解了所涉及的问题，那么，就算是两三岁的孩子也能很熟练地创造各种不同的世界。

英国心理学家保罗·哈里斯（Paul Harris）也许比任何人都要了解孩子的想象力。[9] 哈里斯是一个又高又瘦、谨慎少言的典型英国人，他在牛津大学工作了许多年。就像同样效力于牛津大学的著名作家刘易斯·卡罗尔（Lewis Carroll）一样，哈里斯的工作也是最严谨的逻辑与最奇特的幻想的结合。

哈里斯给被试儿童讲述他们耳熟能详的英国乡村故事。[10] 之后，他向孩子们询问有关未来和过去的反事实。淘气的小鸭子穿着沾满了泥浆的靴子，准备走进厨房里。“如果小鸭子就这样走进厨房，厨房的地板会怎么样？仍然很干净，还是会变脏？”“如果小鸭子先把靴子弄干净，再走进厨房，厨房的地板会怎么样？很干净还是会变脏？”就算是3岁的孩子也知道，只有小鸭子把靴子弄干净后走进厨房，地板才不会变脏。

思维实验室

在我们的实验室里，戴维·索贝尔（David Sobel）和我设计了一系列故事卡片，这些画着故事情节图画的卡片，如果按照正确的顺序排列，就是一个完整的故事。[11] 我们向孩子出示这一系列图片，上面依次画着一个小女孩拿到一个饼干罐子，打开罐子，往罐子里面看，找到饼干，开心地笑起来。同时，我们也准备了另外一系列图片，包括了小女孩发现饼干罐子里没有饼干，小女孩又饿又难过的画面。我们先让孩子看按顺序排列的图片，并请他们讲述图画中的故事。之后向他们提问：“如果小女孩最后很难过，那可能是因为发生了什么事

呢？”并且调换最后一张图片，这样，系列图片的最后是小女孩又饿又难过的画面，而不是开心的画面。“之前究竟发生了什么事呢？”而3岁的孩子也会相应地调换前面的图片，用画着空饼干罐子的图片替换装满饼干的罐子的图片，使之与假设的结果吻合。可见，很小的孩子也能够想象和推理不一样的过去。

奇妙的假装游戏

在孩子的游戏中，我们也可以看到反事实思维的证据。婴儿从18个月大甚至更早的时候起，就已经开始假装了。[12] 假装中包含了一种当下的反事实思维，想象事情可能有什么不同。例如，一个18个月大的小宝宝也许会一本正经地用一支铅笔假装梳头发或者把头靠在枕头上假装熟睡，但同时也会不断咯咯地笑。很小的孩子就开始将一件物品想象成其他事物。蹒跚学步的孩子会把任何东西，包括积木、鞋子、装满麦片的碗都当作交通工具，一边极其顺口地嚷着：“嘀嘀！”一边推着这些东西满地跑。他们也会温柔且小心翼翼地送三只玩具小羊上床睡觉。

在为这些年幼的孩子挑选玩具时，我们会觉得这种假装是理所当然的。例如，商店里的玩具柜台上摆满了鼓励孩子玩过家家的玩具：农场、加油站、动物园甚至还有玩具ATM机和玩具手机。然而，并不是因为我们提供了玩具，2岁的孩子才玩过家家，相反，是因为他们热爱假装，我们才给他们提供这些玩具。就算没有玩具，孩子也会直接把日常事物，如食品、鹅卵石、草叶，甚至你和他们自己假装成其他东西。而且，即便是在假装游戏不受鼓励的文化中，就像狄更斯的小说《艰难时世》（*Hard Times* ）中格莱恩先生的学校那样，孩子们仍然会不断地玩假装游戏。《不让一个孩子掉队法案》（*No Child Left Behind* ）中的测验政策似乎在回应格莱恩先生的策略，在幼儿园中用读写训练替代了化妆游戏和假装游戏。

一旦能开口说话，孩子们就会立刻开始谈论可能的事情，就像在说真实的事情一样。当我还在牛津大学读研究生时，我记录了9名幼儿学说话以后的所有话语。这些咿呀学语的孩子刚刚学会使用单个的词语，就已经用这些词语来表示真实的事和可能的事了。他们不但经常嘟囔着“嘀嘀”，还会在假装吃一个球的时候说“苹果”，或者把布娃娃放进小床里并说“晚安”。在我观察的孩子里，有一个叫乔纳森的红头发男孩特

别可爱，他有一只很喜欢的泰迪小熊，他的妈妈仿照英国电视剧《神秘博士》（*Dr. Who* ）里博士戴的那种围巾，给乔纳森和小熊也织了两条围巾，小的围巾给泰迪小熊，大的则给乔纳森。有一天，乔纳森戴上了泰迪小熊的那条围巾，然后咧着嘴巴笑个不停，还宣布自己的新身份是：乔纳森小熊！

语言为想象装上发动机

学习语言让孩子获得了一种全新而有效的方式去想象。虽然，就算是还不会说话的小婴儿也或多或少地具备预测和设想未来的能力。但是，学会说话更为他们提供了一种特别有效的方式，让他们能够用新的办法把旧的想法组织起来，并让他们能够谈论并不存在的事物。我们可以想想“不”这个词所具有的力量，这是孩子们最先学会的词语之一。当父母们想到“不”这个词时，他们会立刻联想到2岁的孩子坚决不做某事时的麻烦场景。确实，孩子们用“不”来表示拒绝。然而，他们也会用“不”来告诉自己别做某事，就像在实验中拿着被封住口的套环往杆子上边比画边说“不”的孩子那样。

同时，孩子们也会用“不是”来表示并非真实的事物。例如，乔纳森的妈妈逗他说，游泳池里面全是橙汁，乔纳森立刻回应道：“不是橙汁！”此外，还有其他不太明显的词语，也有同样的效力，例如“啊噢”。在成人看来，这几乎不算是一个词语，但它是年幼的孩子最常使用的词。“啊噢”就像“不”一样，表示不会发生的事情。小婴儿在试图做某事却失败了的时候会说“啊噢，啊噢”，这意味着理想状态遭遇了不幸的现实。

开始说“不”或“啊噢”之后，人也就立刻进入了反事实和可能性的世界，即没有走的那条路、未成事实的可能性。

> 我们发现，婴儿从开始会说并不存在的可能事物时起，就开始借助思考来使用工具了。[13] 能够谈及不同的可能性，有助于设想这些可能性。

很典型的是，孩子们在两三岁时，就会把醒着的大部分时间花在一个充满了假想身份的世界之中。走进任何一家幼儿园，你都会被一屋子的小公主、小超级英雄包围，他们会很有礼貌地递给你一杯并不存在的

茶，然后警告你要避开其实并不存在的怪兽。这些孩子很擅长沿着自己假想的、不真实的开头一直演到最后的结局。保罗·哈里斯发现，即便是2岁的小孩也能跟你说，假装泰迪熊正在喝茶，如果它把茶杯打翻了，茶会泼到想象中的地板上，那么就要假装擦干地板。就像淘气的小鸭子那个实验一样，孩子似乎特别喜欢想象把整洁的环境弄得一团糟。孩子的反事实想象都是很具体、细致的。如果泰迪熊打翻了茶杯，你就需要用一块抹布来擦干，而如果泰迪熊打翻的是婴儿爽身粉，那么你需要的就是扫帚了。[14]

区分想象和现实

过去，我们一直把孩子的假装游戏视作他们认知局限的证据，而不是他们认知能力的证据。早期的心理学家，包括弗洛伊德和皮亚杰，都宣称假装行为标志着年幼的孩子无法区分虚构与真实、假装与现实、幻想与事实。当然，如果你看到一名成人还在做学龄前孩子才做的事，例如，有人顶着一头蓬乱的头发，身披耀眼的斗篷，告诉你她是童话里的皇后，你也许就会判定，她确实混淆了现实与想象，而且她肯定需要回家吃药。然而，弗洛伊德和皮亚杰都没有系统地探讨这个问题。

最近，认知科学家们开始审慎地探究孩子对想象和虚构有何了解。研究发现，甚至连两三岁的孩子也能够很好地区分现实与想象、虚构。假装游戏的特点之一就是伴随着孩子的咯咯笑声，哪怕是最早出现的假装游戏也是如此。正是这种窃窃私笑、心照不宣的表情和戏剧性的夸张表现，表明孩子们并没有当真，他们的行为是“假装的”。[15] 归根结底，就算是最小的孩子也不会真的尝试去吃假装出来的饼干，也不会试图用假装的电话真的对妈妈说话。

学龄前孩子大部分时间都在假装，但他们知道自己是在假装。

思维实验室

心理学家雅基·伍利（Jacqui Woolley）做了一个实验，让孩子们假装在一个盒子里放一支铅笔，然后让他们看到另外一个盒子里真的放进去一支铅笔。之后，盖好两个盒子。此时，实验者走进来找铅笔，并询问孩子们应该打开哪个盒子。3岁的孩子就已经能非常清楚

地告诉实验者，让她去真正装着铅笔的盒子里找，而不是假装的那个。[16]

与此类似，3岁孩子也知道我们能够看见并且抚摸真正的小狗，而看不见也摸不到想象中的小狗，而且，我们在想象中可以把小狗变成小猫，但在现实中绝对做不到。[17]

我们之所以觉得孩子似乎分不清现实与想象，是由于他们在假装时非常具有表现力而且情感丰富。孩子能够对整个想象的场景产生真正的情感反应。例如，在上述实验中，保罗·哈里斯不再让孩子们想象盒子里有一支铅笔，而是让他们想象盒子里有一只怪兽。同样，孩子们都非常清楚地说，盒子里没有怪兽，即使打开盒子也不会看到怪兽，只是想象有怪兽而已。尽管如此，当实验者离开房间之后，很多孩子还是小心翼翼地远离了那个盒子。[18]

然而，孩子在这方面的表现与成人并没有太大分别。心理学家保罗·罗津（Paul Rozin）在实验中请成人把一个瓶子装满自来水，然后写一张“氰化物”的标签贴到瓶子上。尽管这些人都清楚地知道，他们只是假装这瓶水有毒，但仍没有人愿意喝瓶子里的水。[19] 再如，我自己就傻傻地被汉尼拔吓坏了，虽然我十分清楚他只是个虚构人物。

与成人相比，孩子的情感更强烈、更难以控制，无论诱发这些情感体验的原因是真是假。易于担忧的父母可能会觉得，孩子害怕得躲在被子下发抖肯定是因为他觉得柜子里藏着怪兽。但科学研究表明，这并不是由于孩子无法理解想象与现实的区别，他们只是比成人更容易对想象和现实产生强烈的情感体验而已。

反事实思维与因果知识相伴而生

我们知道，即便是很小的孩子也会不断地思考未来、过去还有现在的可能世界。我们也清楚，正是这种能力让人类有了独特的进化优势。那么，人的大脑，包括小婴儿的大脑，究竟是如何创造出这类反事实的呢？我们怎么能够设想出也许会存在于未来或本该存在于过去，但在当下尚无迹可寻的可能世界呢？更重要的是，人类的进化优势不仅源于对可能性的设想，更在于对各种可能性付诸行动，把可能的事情变为现

实。但是，我们又如何得知在何种情况下、哪些可能性将会成真呢？而且，又该如何决定自己该做些什么来实现设想呢？

部分答案在于，我们想象可能世界的能力与思考因果关系的能力紧密相关。　因果知识本身就是一个古老的哲学之谜。伟大的英国哲学家大卫·休谟认为，我们永远不可能真正地了解一件事怎样导致另一件事发生，我们所能获知的，仅仅是一件事常常紧随着另一件。现代哲学家戴维·刘易斯（David　Lewis）率先指出了因果知识与反事实思维之间的联系，[20] 自此，许多哲学家也纷纷附议。

一旦认识到A事与B事之间有因果关系，那么我们就能预测，如果改变B事，A事会有何变化，从而能够看到改变事情所带来的不同。同样，我们也可以想象，如果过去采取某种行动，事情本来可能是什么样，尽管你当初并没有这样做。例如，一旦我知道吸烟是引发癌症的原因，我就能想象如果通过行动制止人们吸烟，世界可能会是什么样，并得出人们得癌症的可能性将会减小的结论。我们可以立即采取各种行动，包括拍摄公益广告、立法、发明尼古丁贴片等来制止人们吸烟。由此，我们能够准确地预测这些行动将会如何改变世界，从而构筑一个更少有癌症病人的新世界。而且，我们也可以回顾过去并总结出，如果过去的烟草工业没有拒绝做出改变的话，本来可以拯救多少人的性命。

对因果关系的理解让人们能够谨慎地实施某些可能会对世界产生特别影响的行动。曾经，当世界展现在面前时，我们也许仅有能力追踪解释。但是，我们确实有能力介入并干预世间万物，同样也能够真正促使事情发生。谨慎地介入世界不同于简单地预测接下来会发生什么。在进行干预时，我们会想象自己想要的某种可能的未来，而我们的行为也确实改变着世界，从而让梦想成真。[21]

当然，在有些情况下，其他动物或人也许并没有按照因果关系来认识世界，但仍能有效地改造世界。他们就像实验中15个月大的小婴儿或者黑猩猩一样，可能通过“尝试-错误”法碰巧解决了问题。例如，黑猩猩可能注意到，如果把棍子伸进白蚁巢里，白蚁就会逃出来；15个月大的婴儿可能发现，封住口的套环不能套到杆子上；医生也许会观察到，给病人服用阿司匹林，他们的头疼就消失了。那么下一次，只要重复同样的行为就可以了。但这些都只是碰巧罢了。

> 形成关于世界的因果理论，以至于有可能考虑问题的各种解决方法，并在真正采取措施之前考虑不同的后果，能让

人更广泛而有效地干预世界。

例如，假如知道套环上有洞，所以它能沿着杆子往下滑，你就能设计新的策略来应付封住口的套环；假如知道小耙子能钩住玩具跟它一起移动，那么你就能拿到远处的玩具了；假如知道大量的电脉冲作用于三叉神经会导致血管扩张，进而压迫神经导致头痛，那么你就能设计出准确作用于电脉冲过程或者影响血压的药物，那么当你服用类似舒马曲坦之类的镇痛药来缓解偏头痛时，你也就是在从神经病学家们所发现的关于偏头痛的因果知识以及由此得出的可能疗法中获益了。

孩子就是因果关系大师

找到诱发偏头痛和癌症的原因，并借助这些信息来改造世界，这当然是科学的任务。但是，是否只有科学家才能想到事物的因果关系并据此来创造新世界呢？似乎普通的成年人也十分了解世界的因果构造，而且他们会不由自主地想到各种反事实，虽然这让人感到遗憾和悔恨。

我们知道，孩子非常擅长反事实思维。而如果反事实思维取决于对因果关系的理解，同时也是人类不断进化、根深蒂固的天性，那么，就算很小的孩子也应该能够进行因果思考。事实上，婴幼儿确实已经很清楚世界的因果构造了，他们知道一件事如何导致另一件事发生。这是发展心理学近期最重要、最具革命意义的新发现之一。

心理学家曾经认为孩子不理解反事实，同样，他们也曾认为年幼的孩子不理解因果关系。孩子的思维应该被直接的感觉、知觉经验所限制，他们也许知道一件事会在另一件事之后发生，但不清楚一件事会诱发另一件事发生。尤其是，科学家认为孩子不理解隐含的因果关系，而这与科学知识有关，例如，种子之中的某种物质能让它生长，细菌能让人生病，磁铁能让铁屑聚拢，或者是潜藏的欲望能让人们做出某种行为。以皮亚杰[22] 为例，他就声称孩子在学龄前都处于“前因果”思维阶段。

过去**20**年来，我们发现，孩子确实知道很多关于事物和人如何发展的知识，而且随着年龄的增长，他们还会学到更多。

皮亚杰在实验中向孩子询问的大多是他们并不熟悉的因果现象。他问学龄前孩子有趣但艰深的问题，例如“到晚上，天为什么会变黑”或者“云为何会移动”等。对此，孩子们要么表现得很困惑，要么就创造一些以成人的标准来看很不充分的答案，虽然这些答案往往有其自身的逻辑，比如“天变黑了所以我们才能睡觉呀”或者“云彩动了是因为我想让它们动”。

如今，心理学家决定问一些与孩子熟知的事情有关的问题，例如“约翰尼为什么在肚子饿的时候打开冰箱”或者“小三轮车是怎么跑起来的”。就算是2岁的孩子也能给出很好甚至很详细的因果解释。比如“他认为冰箱里有食物，他想要食物，所以他打开了冰箱，这样他就能拿到食物了”。对于因果关系，年幼的孩子充满了永不知足的好奇心，他们永远都有问不完的“为什么”。

心理学家亨利·威尔曼（Henry Wellman）用一年的时间搜索了儿童语言数据交流系统（CHILDES），该系统是一个记录了上百名儿童日常对话的数据库。威尔曼曾是一名幼儿园教师，他说，在斯坦福大学行为科学高级研究中心的计算机室里，他享受着成年学者的宁静，但同时又再次被一群看不见的3岁孩子环绕，这种感觉很是奇怪，却又令人深有感触。他发现，两三岁的孩子每天都会问很多因果问题，并创造出很多因果答案。他们会解释物理现象：“泰迪熊的手臂掉下来了，因为你把它扭得太厉害了。”“珍妮坐了我的椅子，因为其他椅子都坏掉了。”他们会解释生物现象：“他得吃很多才行，因为他正在长很长的手臂。”“坏老鹰吃肉，因为坏老鹰觉得肉好吃。”但他们最喜欢的还是解释心理现象：“我昨晚没有把它弄洒，因为我是好女孩。”“我没有上去，因为我怕她。”这些解释也许并不总和成人给出的答案一样，但它们同样都是很好的逻辑解释。[23]

也有研究表明，年幼的孩子能理解很抽象或是潜藏的因果关系。他们知道，种子里的物质会让它生长，看不见的细菌会让人生病。[24] 日本心理学家波多野谊余夫（Giyoo Hatano）和稻垣佳世子（Kayoko Inagaki）通过向孩子询问对生命和死亡的理解探究了孩子日常的生物学知识。[25] 他们发现，全世界的孩子大约在5岁时，会形成一种活力论的生物归因理论，类似于日本和中国传统医药学的理论。这些孩子似乎认为，有一种单一的生命力量，就像中国人所说的“气”，让我们活着。例如，他们会预言，如果你吃得不够多，这种力量就会变衰弱，然后你就会生病。他们认为，死亡意味着这种力量不可逆转地消失，并能预测死

去的动物不会复活。这种对死亡宿命的新认识有利有弊。年纪尚小的孩子觉得死亡更像是离开了，而不是结束：“奶奶只是暂时住到墓地里或者天堂里，她还会回来的。”而一旦相信死亡是生命力量不可逆转地消失之后，孩子就会变得更加担忧死亡。借助这种理论，孩子建构了关于预测、反事实和解释的完整网络，就像亨利·威尔曼所研究的那个说某人“吃得多是因为他正在长很长的手臂”的孩子一样。

因果关系让想象也有了逻辑。例如，只要回想一下在保罗·哈里斯的实验里，能够准确地知道如果泰迪熊打翻了想象中的茶杯会有什么后果的孩子即可。将任何事情都设定得完全可行的假装游戏也许只会是一团乱。假装只有通过建立起想象的前提才有效，比如“我做妈妈，你做宝宝”，之后，才能准确地发展到与这些前提有因果关系的结局。孩子十分热衷于遵守正确的因果规则：“你的激光枪没有打中我，因为我在盾牌的后面呢！”“你必须喝你的牛奶，因为你是小婴儿啊！”

孩子从很小的时候起就形成了关于世界的因果理论。如果因果知识与反事实思维是相伴而生的，那这也许就能解释孩子为何会同时具备生成反事实和探索可能世界的能力。如果孩子理解事物运转的规律，他们也许就能设想事物的各种可能性。同样，这也许就能解释为什么有的孩子并不会进行反事实的思考。让我们回想一下15个月大的婴儿，徒劳地想把封住口的套环套到杆子上去的情形。他可能并不理解杆子和套环上的洞是如何组合到一起的。有时，孩子不能进行反事实思考，是因为他们并没有获得正确的因果知识，而不是因为他们不会设想各种可能性，这就像我不可能告诉你，原本可以做些什么来阻止航天飞机失事，或者如何防患于未然一样。

亨利·威尔曼指出，孩子们在日常对话中谈到了各种原因。继而，他进一步让孩子们在自身关于世界的物理学、生物学、心理学因果知识的基础上，说一说什么事可能或不可能发生。威尔曼发现，孩子们不断地利用这些知识来辨别各种可能性。[26] 例如，他们会说，约翰尼可以轻易地决定是否举起胳膊，但是他不能选择跳起来之后停留在空中，也不能选择让自己长高，或者从桌子中间穿过去。

我们测试过的一个小男孩在预言各种可能性之后，决定用实际行动来一一证明，这也展现了他的反事实思维能力。他说：“你不可能跳起来停留在空中，看！”然后他尽力往高处跳了一下。接着，他说：“看着！桌子，我要从你中间穿过去！”然后，他就像在表演一样，戏剧性地撞到桌子上，大叫：“哎哟！看见了吧？你不可能从桌子中间穿过

去。”

> 就算很小的孩子也已经形成了关于世界的因果知识，并会用这些知识来预测未来、解释过去、想象存在或不存在的可能世界。

然而，从更深的层面来思考，究竟是什么原因让孩子的大脑能够做到这一点呢？威尔曼、波多野谊余夫和稻垣佳世子以及我自己试图捕捉这些观点的一种方式，是指出孩子具有关于心理学、生物学和物理学的日常理论。这些理论类似于科学理论，但都是无意识的，而非有意识的；它们是深嵌在孩子大脑里的，而非写下来在科学会议上发表的。但是，诸如理论这类抽象的东西，究竟是如何嵌入孩子大脑里的呢？

大脑中的示意图与设计图

孩子的大脑建构了一种无意识的因果关系图，精确地呈现世界运转的方式。这种因果关系图很像我们熟悉的、用来表征空间的地图，甚至像电脑系统化的地图，如“地图查询”之类的。许多动物，从松鼠、老鼠到人，都会建构关于空间的“认知地图”[27] ，用内在的地图来展现事物的空间位置，就像印刷版的地图上外显的图面。一旦在这种图上标明了空间信息，你就能够更加灵活、有效地利用该信息。我们甚至知道这类空间认知示意图如何嵌入动物的大脑中，以及保存在什么位置。它们就保存在大脑中被称为“海马”的区域，切除小白鼠的海马，它就无法再找到走出迷宫的路了。

示意图的一个作用就是让你能够由此创造设计图。设计图看起来就像示意图一样，但我们并不是通过改造设计图来适应世界，相反，我们是根据设计图来改造世界。我们一旦知道如何创造空间设计图，就能改变物体的空间布局，包括改变我们自己的位置，然后预测这些变化会带来什么效果。

假如你身处陌生的城市，手上却没有地图，你可能会在旅馆周围四处乱逛，直到偶然发现火车站或者餐馆，此后，你去火车站或者餐馆的时候都会走你发现它时的那条路。而一旦有了一张地图，你就会发现原来可以选择更短、更方便的路。有了地图，你就不用真的走一遍，也可以通过对比去某地的多种路径来发现捷径。甚至不需要拿着一张印好的

地图也能做到这一点。拥有良好的认知地图的动物，例如老鼠，能够探索迷宫，建构内部的空间示意图，然后不需要经过“尝试-错误”的过程就能立刻发现从迷宫中的一个地点到另一个地点的路径。

人们也许不会考虑像使用设计图那样来运用示意图。毕竟，示意图所展示的世界是始终如一的，而人事实上会改变标明“你在此处”的“小红点”的位置。当你在设想可以选择的不同路径时，你也就想象并创造了不同的认知地图，而地图上的“小红点”也已经改变了位置。当你在一个空间内移动位置时，示意图就是一种有效的工具，用来建构新的认知设计图，想象将会发生的图景。

此外，有了一张示意图，你也就能考虑更多、更复杂的空间可能性。例如，你要设计一座新的花园，第一步就是画出庭院当前的示意图，标出破裂的水泥路、坏了的游戏攀爬架还有一片片的杂草。而第二步则是构建出一张相似的示意图，画上用来取代旧庭院的理想花园，比如描绘出喷泉、方砖小路和观花树木。著名的园艺师“万能布朗”（Capability Brown）在看到一幅细细描绘着蜿蜒流淌的泰晤士河的素描时曾称赞：“太巧妙了！”布朗把景观视为设计图的产物，视为人类的发明，而不是示意图上精确呈现出来的自然现象。诸如松鼠之类的动物也能够以一种更简易的方式使用空间示意图，计划藏坚果的位置，之后再找到这个地点。

我们一旦获得了新的、理想的示意图，我们就能够改造事物来将设计图付诸实践。我们可以通过走捷径到达一个新的地点，也可以把游戏攀爬架扔进垃圾场，然后运来喷泉以取代它的位置。示意图也有助于我们在做决定之前考虑所有的空间可能性。我们可以考虑是走小巷更快还是坚持走大路更快。在真正采取行动，把喷泉安置到特定地点之前，我们可以设想把喷泉安置在各种不同的位置，是与方砖小路呼应，还是与观花树木呼应。

孩子与计算机，谁更聪明

人类也会建构另一种示意图，即不同事件之间复杂的因果关系图。[28] 例如，神经病学家建构了关于偏头痛的因果关系图，概括了神经活动与血压、头痛之间的所有联系。再如，能够对生物世界做出各种预测的孩子并不是孤立地看待死亡、生长、疾病与食物之间分别具有的因

果关系的，相反，关于世界，他们似乎建构了一个完整而连贯的活力论描述。孩子认为，吃东西能让人获得更多能量，生病会消耗能量；成长能够增加因果力量，而死亡则会剥夺这种力量。他们也会做出新的预测，通常是过去从未听说过的。他们会说，只要不断地吃东西，你就能无限地生长；高个子的大人一定比矮个子的更老。我的儿子在身高还只有1.57米时就坚持认为，他没办法和一个年轻的篮球队员做朋友，因为那个人太高大了，而他太瘦小了。或者他们会解释说，人们必须吃饭，因为这会给你力量。这种生物学上的因果关系图让孩子得出了这些结论，甚至还有更多结论。[29]

虽然其他动物明显会创造空间认知示意图，但我们并不清楚它们是不是同样也会创造因果关系图。其他动物能理解具体的因果关系，例如它们知道自己的行动会直接导致接下来会发生的事情，大猩猩就知道用棍子捅白蚁巢，白蚁就会跑出来，或者，它们也许知道某些特别重要的因果关系，如变质食物与呕吐之间的关系。但是，这些动物似乎并不能建构就连很小的孩子也能创造的这种因果关系图。动物们似乎更多地依赖于“尝试-错误”的方法来学习，就像我们偶然发现阿司匹林能缓解头痛那样，而不是依赖于让我们发明诸如舒马曲坦之类的新药来消除偏头痛的那种因果理论。

20世纪90年代，卡内基梅隆大学的一群科学哲学家在克拉克·格利穆尔（Clark Glymour）的领导下，开始尝试用数学来解释科学理论如何发挥作用。[30] 同时，加州大学洛杉矶分校的计算机科学家们在朱迪亚·珀尔（Judea Pearl）的领导下，尝试写出能够体现科学家做出的那种预测与建议的计算机程序。[31] 两组研究人员都偶然发现了有关因果关系图的一系列观点。他们发现了如何用数学来描述这类示意图，以及如何运用因果关系图来生成新的预测、干预和反事实思维。新的数学描述被称为“因果图模型”，它取代了人工智能，并且启发了因果关系的新哲学观点。

人们可以写出利用这类因果关系图的计算机程序，就像“地图查询”程序利用空间示意图那样。“地图查询”程序利用一张完整的示意图，自动生成了从一个地方到另一个地方的成千上万条路径。几乎以同样的方式，借助因果关系图的计算机程序也能够完成人类科学家还有孩子所做的那种复杂的反事实归因。这类程序能够进行医疗诊断，并提供可能的治疗方案，或者针对哪些做法有助于阻止气候变化给出建议。美国国家航空和宇航局（NASA）已经在下一代火星机器人身上对这类想

法进行了探究。

认知科学的一个核心观点认为，我们的大脑就是一种计算机，但它远比我们已知的任何一种真实的计算机更强大。心理学家试图探究人类大脑究竟使用了哪种程序，以及如何执行这些程序。由于孩子如此善于理解因果关系，因此我们认为，孩子的大脑也许正像计算机程序那样建构并利用因果关系图。事实上，正是因为起初与哲学家和计算机科学家的合作，才让我产生了关于因果关系图的想法。很多年来，在许多间酒吧里，我不断地和格利穆尔争论：我所研究的婴儿是否比他所研究的计算机更加聪明。显然，答案是，在某些方面婴儿确实更聪明，但其他方面则不然。但是，经过10年的实验论证，我终于让他把票投给了婴儿。

探测机关的实验

怎样才能发现孩子是否真的建构了关于周围世界的因果关系图，并借此设想新的可能性从而改造世界呢？如何才能发现孩子是否和专门的计算机使用了同样的程序呢？对此，我们可以向三四岁的孩子呈现新的因果事件，看看他们是否能够利用这一信息来预测、设计新动作，并考虑新的可能性。而且我们能够肯定，孩子仅仅基于所提供的因果信息而不用参考其他信息，就能得出许多结论。

思维实验室

在商店售货员和实验室研究生的帮助下，我设计了一套“因果感知探测器”（blicket detector）。这个设备是一个方形的盒子，当把特定的积木放到盒子上时，盒子就会发光，并播放音乐。这时我们告诉孩子：“看，这是我的机关仪器！有一些小机关可以发动这个机器。请你告诉我，哪些东西是机关？”孩子对这个设备很感兴趣，他们会立刻开始探究这个设备的工作机制，寻找哪些东西是可以发动设备的机关，他们在设备上对每一块积木进行实验，用力或轻轻地按压，甚至抠那些积木，试图发现里面藏了什么。

从来没有一个孩子怀疑其中的真相，那就是在重重帷幔后面藏着一

个魔法小人，其实是研究生助手按下按钮，发动了设备。我最小的儿子安德烈斯是这个机关探测实验的预实验被试，相当于实验用的小白鼠。几个月后，当我终于告诉他这个设备的真实工作方式时，他的反应就像《黑客帝国》（*The Matrix* ）里尼奥醒来发现看似真实的世界只是一个精心设计的骗局一样。

孩子一旦发现哪些积木能够发动这个设备，他们就能够利用这些信息来想象新的可能性，做出新的预测，包括反事实预测。[32] 在刚开始的一次实验中，我们告诉孩子，有一个特别的积木是发动设备的机关，然后把这个特殊的积木与另外一个普通积木合在一起，把两块积木一起放在设备上。当然，设备也同样发光、发声了。我们最初测试的一个4岁孩子立刻就得出了一个令任何哲学家都为之骄傲的反事实结论。他兴奋地说："但是，如果你当时没有把那个机关积木也放上去，如果你只放上去这块积木（指着普通的积木），那么，机器就不会有反应啦。"

如果要求孩子让这套设备产生反应，他们就会直接把机关积木放上去。更值得注意的是，如果要求孩子让设备停下来，他们就会说："那得把机关积木拿走才行。"尽管此前他们从未见到有人拿掉积木让设备停下来。可见，孩子能够借助新的因果信息得出正确的结论，包括反事实的结论。他们会想象，如果把积木拿掉会怎样，或者如果当时拿掉积木，本来应该会怎样。

同样，新的因果信息也会带来更大的变化。指出哪块积木能发动设备或让设备停止也许不算什么了不起的事。于是，我和学生劳拉·舒尔茨（Laura Schulz）用另一种方式做了同样的实验。[33]

我们给孩子们呈现了一个类似的设备，但上面带有开关。孩子们不知道新设备如何运行。接着向他们提问："我们是按下开关，设备才会有反应，还是只要说出命令，设备就会有反应？"起初，每一个孩子都说要按下开关，它才会有反应，只是说出命令可不行。这些孩子都知道，机器的工作方式和人不一样。

但之后，如果我们向孩子们演示，只要对着这个设备说话，它确实就会发光，那么，孩子们就会改变原来的看法。此时，如果让他们关掉设备，他们会很有礼貌地对设备说："机器，请你停下来！"而不是去按开关。而如果再让孩子们预测，如何让另一个新设备有反应，尽管他们仍然认为按开关是更好的选择，但孩子也会比之前更容易接受"用语言命令"的可能性。为孩子提供新的因果信息改变了他们思考可能性的方

式，也改变了他们将会采取的行动。例如，孩子就会开始设想此前完全不可能存在的能“听话”的机器。

同样，作为成年人的科学家，新的因果信息也让我们得以想象过去从未想过的可能性。科幻电影应该是想象力自由驰骋之所，但最让人受打击的就是导演们的想象力受当下的知识所限。例如，在电影《银翼杀手》（*Blade Runner* ）中，哈里森·福特（Harrison Ford）绝望地跑向一部带有可视屏幕的公用电话。编剧的确想象出了带有电视屏幕的电话，却想不到未来公用电话也会跟着一起消失。没有什么比对未来的想象更容易过时的了，因为只有获得了未来的知识，才能想象未来的各种可能性。

通常，人们会区别对待知识和想象，甚至认为二者必定是对立的，但关于因果关系图的新发现表明，事实并非如此。理解世界的因果结构与形成反事实思维密切相关。

> 正是因果知识让想象有了力量，让创造成为可能。正是由于知道了世间诸事如何彼此联系，我们才能设想改变这些联系并创造新的联系。正是因为了解当前的世界，我们才能创造可能的世界。

知识与想象的这种深具人类特性的融合并不仅仅是成人的特权。事实上，这种融合甚至支持了童年最离奇的想象。想想看，那个假装自己是童话里的小公主的3岁孩子难道不是既可爱又有创造力吗？她身上同样流露出一种独特的人类智慧。掌握了这些新的科学观点，我们就能以新的方式来思考更多种不同的想象。下一章，我将谈谈那种创造出虚幻人物的独特想象，以及这种想象是如何与作家和演员们所创造的成人的戏剧相联系的。

02
虚构的内容怎样阐明真理：想象与现实

柏拉图反感诗歌。事实上，他的表述非常极端：应该把诗人、各类剧作家及男女演员统统从理想国中驱逐出去。柏拉图认为究其本质而言，诗人所说的很多事都并不真实。更坏的是，他们还劝别人要对此信以为真。为什么要允许这样的骗子在理想的国度中游荡，还付钱给他们来创造假象？诗人甚至都算不上说谎高手，但是就算清楚地知道他们所说的并非真实，我们还是被诗人用某种特别的方式欺骗了。

知道什么是真实的，这对有机体而言非常重要，而且非常有益，这道理显而易见。了解这个世界让我们能够在世上生存。那么，为何虚构的内容也同样重要？为何它要帮助人们说谎，而且是以一种根本欺骗不了任何人的方式说谎？为什么诗人就算没有被理想国中的统治者驱逐，也不会因进化的自然选择而消亡？与孩子相对照，我们会对这个进化问题有更生动的了解。孩子是世上最天马行空、最热情的虚幻内容创造者。为什么会这样？这些假想的东西到底有什么作用？

从开篇至此，我一直都在讨论孩子对物理和生物世界的因果知识的了解，以及这些知识所带来的各种想象与可能性的反事实推测。我们可以看到，孩子的因果知识反映在他们的假装游戏中，甚至连小婴儿也会把球假装成苹果，把积木假装成小车，把铅笔假装成梳子，而且他们能想出这些反事实所导致的结果，比如苹果可以吃，小车会跑，梳子可以梳头发。了解某一事件如何导致另一事件发生，能够让我们获悉什么事将会发生，或者已经发生。

在本章中，我将谈谈另一种因果知识，以及随之产生的想象。孩子同样会建构关于心理世界的示意图，用关于心理的理论取代关于事物的理论，用日常心理学取代物理知识。这类示意图在孩子生活中发挥了更加关键的作用。对于人类这种社会性动物而言，理解他人能做什么，以及用自己的行动影响他人，比认识和改造物理世界更重要。许多人类学家都认为，这种“马基雅维利式的权谋智慧”[1] 的发展是人类认知进化的发动机。人类个体是一种无法自己生存的可怜生物，我们的存活取决于我们让他人做我们希望之事的能力，结成同盟，组建联合，形成团队。就像弄清楚火的原理能让我们烹制食物、吓退野兽一样，弄清楚欲望是

怎么回事，能让我们结交朋友或避开敌人。

你可能会期望这类心理学的因果关系示意图也反映在孩子的假装游戏中。事实上，有一类最显著的假装游戏恰好涉及创造反事实人物，即假想的同伴。创造假想的同伴反映出一种特别具有人类特征的社会和情感智能。乍看之下，假想同伴这类怪异的现象似乎很难与那种认为孩子是主动尝试着理解世界的小小科学家的看法联系起来。但事实上，假想同伴这种游戏化的自由正是童年进化的一个组成部分。它所有的组成部分都是为了保护人类未成熟期所采取的策略。

童年里无处不在的假想同伴

我自己童年时的一个故事，可以算是高普尼克家的一个恐怖故事，就像恐怖心理小说《螺丝在拧紧》（*Turn of the Screw* ）一样，那是一个关于“邓泽”的哥特式传说。按照我妈妈的说法，2岁时，我坚持说，有一个名叫邓泽的奇怪小人住在我的婴儿床里。刚开始时，他很友好，而且很好玩，但是“后来就变得越来越坏”，而我妈妈只把这当作含糊的吓人故事。后来，我极其害怕邓泽，以至于根本不肯上床睡觉。于是妈妈就决定让我和小一岁的弟弟换床睡。但是当她抱着弟弟，准备把他放到我的婴儿床里时，弟弟突然尖叫着抱紧妈妈，并且惊恐地指着婴儿床上我曾看到邓泽的那个位置。

假想同伴是童年期普遍而神奇的现象，激发了许多心理学的猜测。然而令人惊讶的是，迄今为止，还没有人真正系统地对此进行过研究。心理学家玛乔丽·泰勒（Marjorie Taylor）[2] 决定填补这个空白。她受到自己女儿的启发，这个小姑娘花了大量的童年时光假装自己是一条叫作安布尔的小狗，之后又让自己成为好莱坞的一名女演员。在泰勒的著作中，我们见到了许多假想的同伴，例如小疯和小狂，它们是两只粗声粗气但羽毛鲜亮的可爱小鸟，住在一个小女孩的窗外，它们的喋喋不休有时候让这个小女孩快乐，有时候又让她感到厌烦。再如，小奶油长着一条垂到地板上的金色长辫子，她不仅向创造了她的3岁男孩解释托儿所里会有哪些紧急状况，还帮这个男孩的妹妹顺利过渡到幼儿园。邓泽的故事，至少按照我妈妈所说的，意味着我和我弟弟都太有想象力了，或者也有可能是太疯狂了。但是，泰勒的研究向我们揭示，假想同伴普遍得令人惊讶。

泰勒随机选取了一些三四岁的孩子及其父母，问他们关于假想同伴的一系列详细问题。63%的孩子生动地描绘了他们头脑中奇异的假想生物。泰勒在不同的场合重复了同样的问题，发现每个孩子所描述的假想同伴始终一致。此外，他们的描述也与他们父母的单独描述十分吻合。这表明，孩子确实在描述自己假想的朋友，而不是一时冲动地创造了一个假想同伴来取悦实验者。

许多假想同伴都很有诗意，例如，班特住在光线里，所以我们看不见他；菲塔会在沙滩上搜寻海葵。有时，假想的同伴是其他孩子，有时则是小矮人或恐龙。偶尔，孩子自己也会变成假想的生物。写到这时，我抬头看了一眼窗外的花园，邻居家3岁的女孩和她妈妈站在一起，正握紧手掌，发出咆哮般的声音，她的脖子上套了一个拴着皮带的呼啦圈，皮带的另一端握在她妈妈手里。这位母亲向另一个3岁孩子解释道："别害怕，她是一只非常温顺的小老虎。"

让人郁闷的是，小男孩似乎总喜欢把自己变成力量很大的超级生物，而小女孩则更喜欢创造出一些小动物来施与怜悯、照顾。这两种模式在我的3个儿子身上都有体现："银河人"是大儿子那吓人的超级英雄密友；"特曼森博士"是二儿子那长着鸡蛋脑袋、有点好笑又有点阴险的疯狂科学家朋友；住在小儿子口袋里的是又小又脆弱的双胞胎宝宝。

假想的同伴可以是友好的，也可以是很坏的，就像邓泽那样，他们甚至可能是难以接近的。我的弟弟曾经被邓泽吓坏了，他现在已经长大为人父，做了《纽约客》的作家。他3岁的女儿奥利维亚在曼哈顿长大，她也开始创造假想的同伴。奥利维亚假想的朋友是查理·拉维奥利[3]，他忙得不可开交，以至于不能陪奥利维亚玩。奥利维亚很伤心地说，她有一次在咖啡店碰巧遇到了查理，但他急急忙忙地离开了，所以她只能在假想的答录机上留言说："查理，我是奥利维亚，请给我回电话。"

不同文化背景的孩子都会有假想的同伴，而且令人意外的是，这似乎能抵抗成人的影响。有些信奉基督教的母亲不许孩子假想同伴，因为她们认为那些可能是魔鬼；印度教的母亲不许孩子假想同伴，是因为她们觉得这可能是前世的显现，将会带走现世的灵魂。许多美国家长虽然允许学前儿童假想同伴，但等孩子再长大些就不许了，他们认为这种念头很古怪。

但无论如何，假想的同伴始终存在。至少有些孩子在公开表示放弃之后，仍偷偷地将假想的同伴保留了很长时间。例如，墨西哥画家芙烈

达·卡萝（Frida Kahlo）在她的自画像中画上了童年时的假想同伴；摇滚歌星科特·柯本（Kurt Cobain）自杀时把遗书留给了假想的同伴博达。虽然无法否认，这些例子也许验证了家长们对假想同伴这种怪异行为的担忧。就像邓泽的例子，假想的同伴有时也会在兄弟姐妹之间传播。但是到最后，他们通常都会从孩子的大脑里消失，了无痕迹。例如，邓泽只存在于家庭传说中，我和弟弟根本就不记得了。

泰勒的研究发现，有假想同伴的孩子与没有假想同伴的孩子之间存在相对较小的统计学差异，但这些差异并不是我们所希望的。年纪较大或独生的孩子比年纪较小的弟妹更可能拥有假想同伴，外向开朗的孩子也比内向害羞的孩子更容易拥有假想同伴。看电视较多的孩子较少有假想同伴，看书较多的孩子也是一样。可见，沉浸在他人的想象世界中的孩子似乎很少会自己创造假想世界。事实上，孩子是否会创造假想同伴，几乎是随机的。假想同伴似乎是孩子的普遍特征，而非特殊的天才儿童或想象力丰富的儿童所专有。

就像假装游戏一样，假想同伴的生动性，尤其是他们所产生的情感上的真实性让过去的心理学家们得出结论：假想同伴表明孩子对现实的理解并不稳定。特别是弗洛伊德学派，他们将假想同伴视作某种需要治疗的标志，昭示着孩子患上了需要治疗的神经敏感症。我弟弟曾发表了奥利维亚和查理·拉维奥利的故事，之后，他收到了大量深入分析《纽约客》的读者们的邮件，纷纷诊断奥利维亚有什么问题。在流行文化中，假想同伴也发挥了一种类似于心理分析的作用，诸如在恐怖电影《闪灵》（*The Shining* ）和伤感的《迷离世界》（*Harvey* ）中那样。

但是，假想同伴并不是判定天才或疯子的指标。有假想同伴的孩子并不会比其他孩子更聪明、更有创造力、更害羞或是更疯狂。假想同伴既不是痛苦与伤害的产物，也不是病理学中的先兆。

> 有些孩子似乎的确会借助假想同伴来解决生活中的问题，但对大多数孩子来说，假想同伴仅仅是为了得到一种简单的快乐。

泰勒发现，即使那些拥有活泼而生动的假想同伴的孩子也清楚地知道，这些伙伴都是想象出来的，就像他们知道现实与虚构的差异一样。孩子能够区分假想的朋友与真实的人，他们甚至会自发地评论这种差异。在泰勒使用的实验方法中，孩子要面对一名认真的提问者，这名成

人会追问各种细节，例如，迈克·罗斯的巨人爸爸叫什么名字，或者恐龙高金的尾巴有多长。在实验中，孩子经常会打断话题，带着对提问者头脑是否清楚的明显担忧提醒他，这些角色终归只是假想出来的，它们都不是真的啦！

随着年龄增长，一种新的想象活动往往会取代假想同伴。“平行世界”是一种假想的社会，而不仅仅是假想的个体。它是虚构出来的有着独特语言、地理风貌和历史的世界。例如，勃朗特姐妹年纪尚小时就虚构了许多平行世界，同样，电影《罪孽天使》（*Heavenly Creatures* ）的真实原型，那两名青少年谋杀犯也是如此。

泰勒凭借自己的访谈技巧发现，与上述例子相比，很多普通的、没有文学气质的、不打算杀人的十几岁孩子也会创造他们自己的平行世界，就像大部分普通的4岁孩子会创造假想同伴一样。例如，一个十几岁的孩子创造了一个叫作提克里斯的星球，上面住着名为沙丘犬的体形庞大的巨犬、长着蓝色皮肤的类人动物和长着7排牙齿的阴险种族戴尔格里姆。从9岁开始，提克里斯星球就在这个孩子的生活中占据了重要位置，一直到12岁，它才像早先的假想同伴那样渐渐消失。当然，年纪较大的孩子所钟爱的书和游戏，如《哈利·波特》《纳尼亚传奇》《龙与地下城》《魔兽争霸》等都与平行世界有关。也许，平行世界不像假想同伴那样为人所熟知，部分原因是它不太常见，还有部分原因是它更加私密，不太可能拿出来和成人交流。

创设心理世界的示意图

为什么孩子会创造出假想同伴呢？此前，我们已经看到反事实思维与因果知识之间的紧密联系。由此，我们也会希望在心理的反事实与其他心理知识之间也存在联系。假想同伴就是心理上的反事实的典型例子。当想象中的泰迪熊打翻了茶杯，地板就会变湿。同样，如果婴儿床的另一头有一个恶毒的小人，或者电话答录机的另一端有一个繁忙的纽约人，他们也会有这类因果行为。假想的同伴反映了人是什么样的，会如何行动。假想同伴的全盛时期出现在2～6岁，而这个阶段的孩子也形成了关于心理因果理论的日常心理学概念。[4]

探索人类行为的所有可能

2～6岁，孩子发现了关于自己和别人心理活动的基本事实，并规划出了一种关于心理的因果关系图。他们开始理解在愿望与信念、情感与行动之间的因果联系，同时开始理解机关与因果感知探测器、食物与成长或生病之间的关系。这种心理理论的一个核心原则是人们有不同的信念、直觉、情感和愿望，而这些差异会导致不同的行为。因为心理不同，所以行为也不同。

甚至连不会说话的婴儿似乎也有点理解人们会有哪些方面的不同了，而且，他们会由此进行新的、出人意料的因果猜测。

思维实验室

我们分别向14个月和18个月大的孩子展示了两碗食物：西兰花和小鱼饼干。[5] 意料之中的是，这些孩子都喜欢饼干，讨厌西兰花。于是，实验者分别尝了尝两种食物，表现出饼干让她感到恶心，而西兰花很好吃的样子。她会说“呃，饼干真难吃”和“嗯，西兰花太美味了”，表明实验者的喜好与孩子们刚好相反。之后，实验者向孩子伸出手，说：“你能给我一点儿吗？”

婴儿会对实验者反常的口味感到有些震惊，他们会等待一会儿然后再行动。虽然14个月大的孩子还是给了实验者饼干，然而，18个月大的孩子，虽然从未见过有谁傻到不想吃小鱼饼干，但还是做出了正确的猜测，给了实验者西兰花。无论他们觉得这有多不可思议，也还是很贴心地做了自认为会让实验者高兴的选择。就像他们立刻就知道可以用小耙子够到玩具一样，即使从未见过有人这样做，他们也马上就知道应该给实验者西兰花而不是饼干。一旦了解了小耙子和玩具如何操作，你就能用新办法移动远处的玩具。同理，一旦清楚了别人的喜好，你就能做出新选择来取悦他们。

稍微大一些的孩子能够理解愿望、知觉、情感之间复杂的因果互动，他们可以预测由不同的心理组合而产生的所有可能行为。

在实验中，亨利·威尔曼告诉2岁的孩子，他的朋友安妮该吃点心了，要么吃生西兰花，要么吃脆谷乐麦圈。[6] 点心装在盖着盖子的盒子里。安妮偷偷瞄了一眼，然后有所反应，但孩子并不知道安妮看到了什

么。你可以问两三岁的孩子一系列关于这个场景的问题，包括与可能的未来及过去有关的问题，他们都会飞快地说出正确答案。如果安妮看到的是西兰花，她就会表现得比看到脆谷乐麦圈更难过；如果安妮偷看之后说“天啊”，那她一定是看到了脆谷乐麦圈；如果她说“哦，不”，那她肯定看到了西兰花；但是，如果安妮想吃西兰花，那她看到盒子里装的是西兰花就会表现得更高兴；而如果她根本没有看，就不会表现得特别高兴或者特别难过。

甚至5岁左右的孩子也开始理解我们的信念与周围世界的关系。例如，给孩子看一个糖果盒子，打开后却看到里面装满了铅笔。他们在看到铅笔时会很惊讶。但如果你问他们，其他人认为这个盒子里有什么，那么3岁的孩子会很自信地说：“别人会觉得这里面装的是铅笔！”[7] 在孩子平时解释“为什么人们这么做”以及“他们如何做”时，也可以发现同样的现象。[8] 到4岁左右，孩子在解释行为时才开始使用想法、信念，尤其是错误想法和错误信念的术语，他们会说“人们认为钟楼怪人很坏，但其实他很善良”之类的话。届时，孩子会理解一个很重要的事实，即我们关于世界的看法有可能是错的。例如，年幼的孩子认为在世界和我们关于世界的想法之间存在直接的因果联系，而较大的孩子就开始认识到，这种联系是复杂的、间接的，在“看到盒子”和“知道里面有什么”之间，还有很多中间步骤，而有些步骤可能会出错。

正如建构生物的因果关系图会将成长与生病联系起来，孩子也会建构示意图，将不同的心理状态彼此联系起来，再与外部世界相连。有了这样的示意图，孩子就能探索人类行为所有可能的排列组合，设想人们可能想到、感觉到、做到的所有奇怪事情。《芝麻街》（*Sesame Street*）中的奥斯卡就能验证这种能力。一旦年幼的孩子认识到总原则，即奥斯卡喜欢我们讨厌的所有东西，他们就会很欣喜地猜测：奥斯卡喜欢垃圾、臭臭的食物和蠕虫，不喜欢小狗和巧克力，或者，只有给奥斯卡脏东西，而不是给他鲜花，他才会高兴。

正如我们同样期望的，这类因果关系示意图能让孩子采取行动改变他人的心理。例如，如果我知道安妮特别喜欢西兰花，那么我就知道，可以用西兰花来收买她，让她做我希望她做的事情；还可以逗她，不给她西兰花；还可以给她一大盘蒸好的西兰花，让她喜欢我。但是，如果她真正喜欢的是饼干，那么这些办法就再糟糕不过了。此外，我也会知道，如果想让安妮从橱柜里拿一些饼干给我，那最好确保她知道橱柜里有饼干；如果她并不知道的话，再怎么请求也没用。但是如果我不想让

她拿到饼干，就可以撒谎，告诉她橱柜是空的。

小小“政治家”

能够使用心理理论的术语来解释人类行为的孩子，似乎能更熟练地改变别人的想法，无论是好是坏。

> 更能理解他人心理的孩子也更有社交技巧，但他们也更善于说谎。[9]他们更具同情心，但也更有办法让你生气。

任何成功的政治家都知道，理解人们的想法有助于取悦他们或者操纵他们，以实现自己的目的。4岁的孩子就可以是狡黠惊人的小“政治家”，尤其当选民是他们的父母时。

运用反事实思维，通过理解心理活动而获益的一个特别生动的例子，就是说谎。马基雅维利也会告诉你，说谎是权谋智慧中最有效的手段之一。人类欺骗他人的能力，对于处理我们复杂的社会生活大有裨益。很小的孩子也会说谎，但他们也许并不擅长。例如有一次，我的妹妹向妈妈大叫：“我没有自己单独过过马路！”当时她正站在街对面。再如，众所周知，在玩捉迷藏时，很小的孩子会把自己的头藏到桌子底下，但大半个身子却明显地露在外面。

同样的现象在实验中也屡见不鲜。[10] 例如在一次实验中，实验者向孩子展示了一个关上的盒子，告诉他们盒子里有玩具，但不要偷看。之后，实验者离开了房间。而孩子的好奇心总是很强的，很少有人能抵住诱惑。实验者回来之后，问孩子是否偷看了，盒子里有什么。就算是3岁的孩子也会否认自己偷看过，但他们随即就会说出盒子里有什么！只有到了5岁左右，孩子才能够有效地欺骗别人。

更突出的是，理解他人的心理同样让我们能够干预自己的心理。由此，我们不仅可以改变他人的想法，也可以改变自己的想法。几乎在形成关于心理活动的因果关系图的同时，孩子也形成了被心理学家称为执行控制[11] 的能力，即控制自己的行为、思想及感受的能力。

思维实验室

执行控制能力最吸引人的一个案例来自效果显著但有些苛刻的“延迟满足”[12] 实验。让我们回顾20世纪60年代，美国斯坦福大学心理学教授沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）[(3)] 向学前儿童被试展示了两块很大的巧克力曲奇饼干或棉花糖，然后让孩子选择：如果现在就吃，那只能吃一块饼干，但如果等几分钟实验者回来后再吃，就能吃两块饼干。对孩子们而言，这短短的几分钟就像一生一世那么漫长。在视频录像里，可以看到孩子们在椅子上扭动，闭上眼睛，坐到自己的手上，看上去可笑又可怜。大部分年幼的孩子没有忍住，他们放弃了，吃掉了一块饼干。但3～5岁的孩子就更善于控制自己。

此类研究中最引人注目的并不是孩子越来越善于自我控制这个事实，而是他们如何实现这种发展的。你也许会认为，孩子只是获得了意志力的增长，这的确有点道理。但是，孩子同样也越来越善于控制自己的思想从而做出不同的行为。在延迟满足实验中成功的孩子，在过程中会用手蒙住眼睛、低声哼吟，或者干脆大声唱歌。当他们试图把棉花糖想象成膨胀的一大朵云，而不是诱人的糖果时，效果更好。作为成人，我们也总是采用同样的策略来控制自己的行为。例如，我会把巧克力放到自己拿不到的高架子上，或者向自己承诺，写完这一章就出去散步、买花，没写完就先不去。这类执行控制策略也是极其有效的进化机制。设想可能有哪些不同的做法，并且付诸实践，这使人能够以进化史上前所未有的方式来控制和改变自己的行为。

> 理解世界让我们不仅可以设想并实现不同的世界，而且可以设想他人的各种可能的行为，并使之成为现实。事实上，这也能让我们设想自己可以有哪些行为，并付诸实践。

延迟满足实验中的这些孩子学到了关于心理活动的重要内容。例如，他们认识到，一直盯着自己想要的东西只会让想要的欲望更加无法抗拒，而想想别的东西就会让欲望没有那么强烈。他们运用关于心理的因果知识来改变自己的想法，正像他们利用关于他人的知识来欺骗他人一样，也正像使用关于机关探测的知识来发动设备那样。

从假想同伴到平行世界

玛乔丽·泰勒发现，比较而言，有假想同伴的孩子似乎也拥有更多的心理理论，尽管他们并不比别的孩子更聪明。有假想同伴的孩子也更善于猜测其他人会如何想、有何感受、如何行动。以此类推，社会化程度更高的孩子事实上要比害羞、孤独的孩子更有可能创造假想同伴，这与流行的观点刚好相反。不可避免的事实是，成人总是认为假想的同伴如鬼魅般令人毛骨悚然。然而，孩子却证实，假想的同伴不仅是司空见惯的，更是社交能力的标志，它并不会取代真实的朋友，也不是某种治疗形式。有假想同伴的孩子真的会关心他人，即使不在眼前也会想起他们。

从假想同伴到平行世界的转换也许反映了孩子关于他人的因果知识的转换。年纪较大的孩子一旦明白了个体的心理如何活动，就会逐渐对心理活动以更复杂的社交方式互动时的状况产生更大兴趣。他们不再只对理解其他个体感兴趣，他们开始试图理解对成年后的生活很关键的、复杂的社会网络。例如，中学教室里会充斥着同盟、排挤、斗争现象，以及领袖、亲信和边缘人，而孩子们则会专注于对此进行分类。平行世界是探究非现实社会的方式，正如假想同伴是探究反事实心理活动的方式一样。

自闭症孩子无法想象他人

想了解因果知识、想象和游戏之间的关系，可以观察患有自闭症的孩子。[13] 自闭症是一种复杂而难解的病症。许多有各种潜在问题的孩子都可能会被含糊地贴上“自闭症”的标签，但其中至少有一种可能的问题就是有些自闭症孩子很难建构因果关系图，尤其难以建立关于心理活动的因果关系图。通常，他们似乎也无法想象各种可能性。

自闭症孩子往往熟知物理世界，他们是火车时刻表专家，或者了解各种汽车模型。他们通常也会有卓越的感知能力和记忆力。例如，一个患自闭症的“学者”甚至能在桌子清理干净后，还能精确地告诉你刚才有多少根火柴从盒子里掉了出来。但也有一些证据表明，他们不会自发地依据更深层次的隐性原因来分析世界。患自闭症的作家天宝·格兰丁（Temple Grandin）曾谈及“用图像来思考”，其他自闭症患者可能也是如此。举例而言，当我们在实验中向自闭症孩子展示因果感知探测器时，他们只注意到积木的颜色和形状，而似乎根本不在乎这些积木是否可以发动设备。此外，丽莎·卡普斯（Lisa Capps）发现，自闭症孩子并

未像正常发育的孩子那样，形成关于生长和生命的日常生物学概念。

就算不了解生物学知识，我们也能过得很好。然而，如果没有关于他人的因果理论，在理解他人时就会有许多困难。例如，马克·哈登（Mark Haddon）在《深夜小狗神秘事件》（*The Curious Incident of the Dog in the Night-Time* ）[14] 一书中引人入胜地描述了一名患自闭症的少年，这名少年就像其他自闭症患者[15] 一样，很难理解他人，也无法与他人互动。哈登书中的男主角根本看不到自己父母面临的明显困境。

书中有一个情节，男主角的治疗师给他做了我们此前描述过的“糖果还是铅笔”的实验，结果他完全困惑了，而且根本就无法解决不能理解别人想法的问题。除此之外，大量系统证据表明，自闭症孩子无法获得关于他人心理的理论。

同样，自闭症患者几乎从来没有假想的同伴，实际上，他们根本不玩假装游戏。他们甚至不知道假装游戏是什么。[16] 哈登书中的男主角觉得，就算自己正在写故事，所叙述的一切也都必须完全真实。

> 如果没有因果理论，就难以思考反事实。自闭症孩子几乎无法建构有关他人心理的因果理论，所以，他们也不会自如地理解精神生活中的各种可能性。

理解真实心理活动的多样性和创造多种想象的心理活动，这二者息息相关。也可以说，因果知识与反事实思维关系密切。建构了关于他人心理活动的复杂因果关系图的孩子，也同样能够想象出复杂的非现实之人，反之亦然。自闭症孩子无法建立此类示意图，所以，他们也就不能设想其他人如何。“了解他人”与“想象他人”似乎总是协同并进的。

孩子假想的同伴与成人虚构的角色

玛乔丽·泰勒也发现，孩子编造假想之人的能力与成人创造虚构的非现实世界的能力有所关联，小说家、戏剧家、编剧、演员和导演都拥有这种能力。打扮成童话故事里那披着耀眼斗篷、头发散乱的皇后的，不是3岁的小孩，就是有精神病的成人，但她也可能是扮演仙境中的仙后的女演员。

此外，孩子假想的同伴和成人虚构的角色也有很多共同之处。许多

作家在描述虚构的想象时，用词与孩子类似，似乎虚构的人物也是独立的个体，只是刚好并不存在于现实之中而已。在《使节》（*The Ambassadors*），一书中，亨利·詹姆斯（Henry James）[17]这样描述作者与书中角色们的关系："他们总是走在他的前面，事实上，他落后了好远，不得不气喘吁吁、慌里慌张地竭力追赶。"很显然，作为成年读者，就算知道这不是真的，我们也会从各种虚构的角色那里感到深深的触动、恐惧以及安慰。

泰勒考察了50名自称是写作虚构小说的人，从获奖小说家到热情的业余作者。她发现，几乎所有人都觉得自己创作的角色是独立自主的主体，就像亨利·詹姆斯和创造假想同伴的孩子所感受到的那样。他们感到笔下的角色会在街头尾随自己，会与自己争论其在小说中的角色。其中还有很多人声称，自己只是被动地在记录这些角色的言行而已。

此外，这些作者中几乎有一半人记得至少一个假想的同伴，并能细致地描述假想同伴的特征。相对应的，在普通高中生中，尽管大部分人也许确实有过假想同伴，但很少有人声称自己能记得。对大多数成人而言，假想同伴已经悄悄地消失了，就像邓泽之于我一样。但是虚构故事的作者似乎和他们过去的假想同伴还很熟悉。拥有假想同伴的3岁孩子并不算特别有创造力，也许因为所有的3岁孩子都已经够有创造力的了，但是，一个能够与童年的想象生活保持联系的成人，最后极有可能开始写作虚构故事。

同样，可以依据示意图的观点来考虑虚构与现实。此前，我曾解释了我们如何采用同类思考来创造示意图和设计图。事实上，还存在着第三种类型的示意图，它几乎更加明显地区别于真实的视觉世界，即我们可以借助示意图来创造一个虚构的空间，一个现在和未来都不会存在的空间。例如，小说《指环王》（*The Lord of the Rings*）最有吸引力的地方就是每本书后详尽的地图，上面显示了穿越迷雾山脉各条路径的具体信息，以及从奥斯吉力亚斯到魔都的精确距离。中土大陆地图所利用的资源与你居住的小镇示意图或花园设计图所利用的资源完全一样，但它却能让你想象一个虚构的空间，而不仅仅是理解真实的空间或创设新空间。除了建构过去和未来的反事实，我们同样可以借助因果思维机制来建立虚构的反事实。

虚构之事与反事实之间只存在程度差异，而没有类型上的不同。虚构之事也是一种反事实，只不过与其他的可能世界相比，它发生在距离我们的真实世界更远的地方而已。虚构世界也是一种反事实的世界，只

是在那里，公共汽车并不运行。如果说，过去的反事实是我们为未来的反事实所付出的代价，那么，虚构的反事实也就是我们免费获得的奖励了。因为我们可以计划、期望、对未来负责，所以，我们也可以怀疑、做白日梦、躲入虚构之中。

想象与现实因何不同

研究表明，孩子的假想同伴与其对他人的了解密切相关。可以说，因为熟知，所以能尽情假想。而这种早期的假想似乎在成人的虚构故事中得到了延续。这也许有助于解释一些显而易见的谜题：为什么虚构故事中就连成人也觉得昭然若揭的谎言，却似乎能够神奇地揭示出关于人类境况的深刻真理？为何戏剧、小说、诗歌、故事和神话会对我们如此重要？为什么就连我这样专业而科学的心理学家也会感到，自己通过简·奥斯丁（Jane Austen）的小说所知的人类性格与社会生活，远远多过在《人格与社会心理学》（*Journal of Personality and Social Psychology* ）中了解到的？

物理世界的因果关系图与心理世界的因果关系图之间有着重要差异，但正如物理世界的示意图让我们可以改造世界，心理世界的示意图也有同样功效。就心理而言，因果关系与反事实之间、示意图与设计图之间，联系愈发密不可分。改造物理世界时，我们极大地依赖于这个世界的因果构造。例如，我们需要花费数年甚至几个世纪，才能发明出建造桥梁或建坝堵水的技术。

改造心理活动，包括改变自己的心理，似乎要容易得多。因为我们可以使用语言，这一点连幼儿园的孩子都知道。在心理学的因果关系中有一种几乎算是神奇的现象：只要在房间那边或者甚至在地球那边说几句话，就立刻会让某人满怀深情地感慨，或者暴跳如雷。同样，想想仅是一封宣布召开会议的电子邮件，就能让世界各地的人在同一时间准确地到达同一位置，而对着岩石、树木做同样的事情就是不可思议的了。

实际上，在心理世界中，几乎一切都是由人类的干预而塑造的。当然，我们也能以更彻底的方式改造物理世界，并获得一个十分“非自然”的物理世界。任何一座现代城市的大部分结构都是人为改造的产物，但至少还有未经任何人力干涉的物理世界存在可供比较。虽然，也许在不久之后，只有到火星或者月球才找得到这样未经雕饰的天然环境了。

而在心理世界就没有什么“天然”可言，也不存在完全无损的精神荒原。即使是以狩猎采集为生的原始人，也会受特定的习俗、传统、同伴意图的影响。例如，澳大利亚土著沃匹力人（Warlipiri）与非洲的阿卡俾格米人（Baka Pygmies）完全不同，就像美洲原住民不同于日本原住民一样。野生动物或野花就是纯粹的动物或花而已，但诸如著名的法国阿韦龙省发现的野孩子（Wild Child of Aveyron），也已经受到各种影响或损害了。

此外，与物理世界相比，心理世界中各种想象的可能性的范围更广，束缚力量更弱。人类文化超凡的多样性就是对此的有力证据。当然，也存在一些心理上的共性，例如，人类都有信念、愿望、情感，当欲望得到满足时，人们会感到幸福、快乐，反之则会感到不快。但也并非所有心理安排都是可能的，进化心理学家称，部分心理安排更难以维持，这也许是对的。进化中的一个事实是，我们人类很难维持一夫一妻制或独身制，但另一个同样真实且更惊人、更有趣的事实是，人类的确创造了一夫一妻制或独身制，并且还发明了民主、性别平等、和平主义等全新的心理态度，更不用提摇滚乐队乐迷、芝加哥小熊队球迷们的心理了。举例而言，独身者和小熊队的球迷确实形成了与其角色身份相匹配的欲望和信念：禁欲和相信小熊队会获胜。无论这些欲望和信念在进化的观点看来有多么荒谬，要理解独身者和小熊队球迷，就必须先理解他们“非自然”的欲望和信念。

因此，我们往往很难判断孩子是否正在认知他人心理的因果结构，或改变自己的心理。美国孩子会认识到美国式的心理，而日本孩子则会学习日本式的心理，就像他们会分别了解美国和日本的桌椅、风貌如何一样。但同时，这种学习似乎允许孩子，更确切地说是欢迎孩子将自己的心理也改造为美国式的或者日本式的。举例而言，孩子仅仅是能够发现周围的人都重视个性、忽视合作而已吗？还是他们能够借助这种发现来让自己成为和周围的人一样重视个性、忽视合作的人呢？

这些原因导致我们在心理世界中很难将示意图与设计图区分开来。关于他人最重要的因果事实，即我们预测和改变他人行为所需了解的事实，都是人们过去干预的产物。我们的所思所为均反映出别人曾对我们说过什么，做过什么，甚至更值得注意的，反映出我们自己曾对自己说过什么，做过什么。

但是，必须认识到，这其中并没有神秘主义、相对主义或者反进化

论的东西。我们以及周围的人都更有可能创造自己的心理世界，而不是发现它；更有可能发现物理世界，而不是创造它。但二者都涉及了同样独特的人类归因能力。心中的因果关系图让我们既能理解现存的物理世界和心理世界，也能发明和实现新的物理世界和心理世界，更能让我们进行预测、想象不同的可能性，创造虚构的内容。

灵魂的工程师

当面对物理世界时，因果关系图和心理理论似乎都是最先出现的，之后才有了对这些示意图进行工程化运用的设计图。虽然的确存在虚构的物理反事实，以科学虚构为例，我们可以想象物理世界运转的不同方式，但它们远不及心理虚构那样普遍和引人注目。

而当面对心理世界时，反事实和设计图似乎尤为重要。例如，一些伟大的虚构文学就向我们呈现了自己和他人可以如何选择的蓝图，以及这些选择所导致的后果概况。例如，《源氏物语》的作者紫式部告诉我们爱可以有哪些新形式，《追忆似水年华》的作者普鲁斯特告诉我们什么是势利，荷马则告诉我们什么是英雄主义。

孩子明白，如果泰迪熊弄洒了想象中的茶，如果试图和假想的查理·拉维奥利吃午餐或者躺进邓泽所在的婴儿床，会有什么样的想象后果。而作家则知道自己作品中的想象会有何后果，例如，紫式部知道，光源氏的魅力会带来什么；普鲁斯特知道，结交权贵向上爬的后果是什么；荷马也知道，阿喀琉斯的骄傲会导致什么。

编造了“泰迪熊把茶弄洒”这出悲喜剧的孩子向我们展示了他对泰迪熊和茶壶的熟悉。而查理·拉维奥利的故事的引人注目之处就在于，只有3岁的奥利维亚已经十分了解繁忙的典型纽约生活中所蕴含的独特因果结构。她知道，如果你在纽约街头偶然碰见熟人的话，最好的做法就是对他说“有空的时候一起吃午饭吧”；她也知道，就算在电话答录机中给一个很忙的人留言也通常不大有效。虽然奥利维亚才3岁，但她已经获得了纽约生活的所有个人经验，并且将这些经验转化为关于纽约的清晰理论。通过讲述查理·拉维奥利的故事，奥利维亚表现出了对典型纽约人心理活动的相当理解。而且，只需要倾听奥利维亚的讲述，她那些住在加利福尼亚州的生活悠闲的表兄弟们就能知道纽约生活是什么样的，虽然他们并没有关于黄色出租车和街角咖啡店的直接经验。

光源氏、马塞尔、阿喀琉斯的故事体现出更加复杂的成人心理知识，只有阅读相应的书籍，我们才会了解这些知识。就像从奥利维亚的故事中可以窥见21世纪的纽约一样，从前述三位作家的著作中，我们也得以领略11世纪的日本生活、19世纪的法国生活以及古希腊生活分别是什么样的。此外，我们还能在这些故事中发现自己生活的影子。

W. H. 奥登在小说《指环王》[18]出版伊始便发表评论说，书中许多表面上的非现实（暂不提表面看来的愚蠢），例如，可怕的半兽人、矫饰的精灵，与同时流露出的那种深刻诉求之间存在着强烈的冲突。奥登说，当我们就像看待一系列物理事件那样，从外部来看待所有生命时，一切就像是冷酷的现实主义者编造的某种虚幻，令人感到无聊、沮丧的事情接踵而至。但是奥登继续说道，当从内部来看待时，生命等同于纷繁的选择，从许多反事实的可能性中选择一种，从诸多可能的世界中选择自己的路。即使在最普通的生活中，再琐碎的目标里也充斥着必须发起某种行动的不可抗拒的意义和重要性，而最普通的挫折也会变得像重山巨壑般难以逾越。

心理学的观点认为，从内部来看，任何人的生活都呈现这样一种结构：产生了也许无望但至关重要的诉求，却面对着无法逃避而令人却步的鸿沟。而虚构的反事实，就算是像《指环王》那样离奇的幻想，都有助于为生活中的这种跋涉提供指引。

玩耍的功效

甚至连最小的孩子，也和成年作家、读者一样使用着相同的方式，普遍地创造着虚构的内容。然而值得关注的是，孩子们积极寻求的那种离奇的反事实虚构，在成人的认知活动中只是附属品而已。

在成人看来，虚构世界是一种奢侈的享受，而预测未来才是生活中真正紧要、严肃而认真的事。但是，对年幼的孩子而言，想象的世界就像现实世界一样重要，一样吸引人。科学家们曾认为，孩子无法分辨现实世界与想象世界，但事实并非如此。回想一下在哈里斯和泰勒的实验中出现的那些孩子，他们很清楚，假装的怪兽和假想的同伴都不是真的。孩子们只不过没有发现什么特别的理由，令自己非得喜欢生活在现实世界里不可。

当看到孩子沉浸在假想的世界中时，我们会说：“噢，他正在玩儿

呢。”这一点颇具启迪意义。成人会将有用的活动，如煮饭、造桥等，与诸如读小说、看电影之类的活动区分开来，并认为后者只是“有趣的”“娱乐性的”活动，换言之，只是玩耍。而由于孩子受到庇护，远离日常生活的压力，坦率地说，由于他们完全无用，所以，他们所做的一切都像是玩耍。他们既不需要外出造桥、耕地，也不需要准备一日三餐或赚钱养家。但正是让孩子为之着迷的、无休止的假装游戏，反事实虚构的展现反映出了最为复杂和重要的人类能力特质。

“无用”更“有用”

从宏观的进化视角来看，玩耍这种看来无用的行为却可能大有裨益。回想第1章曾呈现的进化图景：孩子与成人之间存在某种劳动分工。童年时，我们可以尽情探索现实世界和各种可能的反事实世界，而不用操心何种世界更适宜栖居。成年后，我们就必须弄明白自己是否想进入其中某个可能的世界，以及如何把自己的家具、财物也一起搬进去。

虽然孩子可能是无用的，但他们也是有目的地无用。这是因为，孩子不必将自己的想象限制于当下的实用目的，而是可以无拘无束地构造因果关系图，锻炼自己创造反事实的能力。他们可以自由推断各种不同的可能性，而不仅限于会有所回报的几种；他们也可以想象世界或许是别的什么样子，而不仅限于当前的境况。等到长大成人之后，他们就要依赖于有关物理和心理世界的因果关系图和考虑世界其他模样的能力，来征服充满了各种未来可能性的认真而严肃的现实世界。[19]

这种劳动分工会导致成人与孩子间的更多差异。前文曾提及，存在于小婴儿与年幼的孩子之间，同时也存在于成人与孩子之间的显著差异，就是心理学家所谓的抑制功能，控制自己不冲动行事的能力的发展。这种抑制能力让人不会仅凭当下的感受而行动，而是服务于更宏观的目标。的确，与成人相比，婴幼儿更不受拘束，这是普遍的事实，甚至有观点表明，是大脑前额叶皮层的发育引发了抑制功能的增强。

孩子比成人学到更多

通常，心理学家的研究让人觉得，在童年期无法自我抑制的现象是一种缺陷。当然，如果你的动机是探寻如何过好日常生活，如何真正有

效地做事，那么，这确实是一种缺陷。但是，如果你的动机只是探究现实世界和所有可能的世界，那么，这种看似的缺陷其实就是一种财富了。假装游戏中没有任何拘束，年幼的孩子往往会不由自主地追寻任何一种随机的想象。与成人不同，年幼的孩子似乎并不会因为特别青睐贴近计划的反事实而不喜与计划无关的一方，也不会选择只探究或许有用的可能性，他们会探究所有的可能性。

这种自由探索在进化中的成果就是：孩子会比成人学到更多。 但孩子并不会变成失控的假装者，因为他们正有意识地试图了解世界和他人。

> 孩子之所以恣意地玩假装游戏，是天性所致。只有从更宽泛的进化视角来看，孩子无拘无束又无用的虚构才会是作用最为深远的人类活动之一。

成人的虚构则位于童年期离奇而自由的反事实与成年后受限制而实用的反事实之间。我们可以这样看待成年的虚构文学作家：他们将童年的认知自由与成人的克制结合在了一起。成年戏剧家往往异于广大成人，而与孩子相似，他们只是为了探究人类经验的各种可能性而探究。但他们异于孩子而与其成年同伴相似的是，依照所有成人竭力吁求的那样，执着而克制地、有目的地探究。

当然，艺术和文学反映了我们玩耍的能力，这种观点古已有之，但是，思考孩子玩耍的认知价值为这种旧观点增添了新活力。疯狂、粗心、无拘无束的3岁孩子可能根本无法独立完成穿上防雪服之类的简单任务，因为各种各样的事物会分散他的注意，比如不得不和想象中的老虎搏斗，必须确保假想的同伴也穿上衣服了，等等。然而事实上，他的确在练习某些最复杂、最具深远哲学意义的人类本质能力，虽然这说法明显不能安慰那些着急让孩子按时完成任务的父母们。

03
探寻真理的三大工具：统计、实验与模仿

苏格拉底与格劳孔有一段对话是这样的。

苏：让我们想象在一个洞穴式的地下室里，有一条长长的通道通向外面，可以让和洞穴一样宽的一缕亮光照进来。有一些人从小就住在这个洞穴里，头颈和腿脚都绑着，不能走动也不能转头，只能向前看着洞穴后壁。让我们再想象在他们背后远处高些的地方有东西燃烧着发出火光。在火光和这些被囚禁者之间有一条向上延伸的路。沿着路边已筑有一带矮墙。矮墙的作用像傀儡戏演员在自己和观众之间设的一道屏障，他们把木偶举到屏障上头去表演。

格：我看见了。

苏：接下来让我们想象有一些人拿着各种器物举过墙头，从墙后面走过，有的还举着用木料、石料或其他材料制作的假人和假兽。而这些过路人，你可以料到有的在说话，有的没在说话。

格：你说的是一个奇特的比喻和一些奇特的囚徒。

苏：不，他们是一些和我们一样的人。你且说说看，你认为这些囚徒除了火光投射到他们对面洞壁上的阴影之外，他们还能看到自己的或同伴们的什么呢？

格：如果他们一辈子头颈被限制了不能转动，他们又怎能看到别的什么呢？

苏：那么，后面路上的人走过去时举着的东西，除了它们的阴影之外，囚徒们能看到它们别的什么吗？

格：当然不能。

苏：那么，如果囚徒们能彼此交谈，你不认为，他们会断定，他们在讲自己所看到的阴影时是在讲真物本身吗？

格：必定如此。

苏：又，如果一个过路人发出声音，引起囚徒对面洞壁的回声，你不认为囚徒们会断定，这是他们对面洞壁上移动的阴影发出的吗？

格：他们一定会这样断定的。

苏：因此无疑，这种人不会想到，上述事物除阴影之外，还有什么别的存在。

——柏拉图《理想国》[1]

显然，苏格拉底的意思是，我们就是这群囚徒。这个年代久远的著名意象，一群身处烟雾笼罩的洞穴中、被绑缚着无法行动的囚徒，是至今仍令人生畏的古老哲学问题之一。《黑客帝国》中借用了类似的图景，也产生了相同的影响，但其效果更加细致具体。世界传达给我们的，只是一些投射到视网膜上的光线和振荡于耳膜中的空气分子，仅仅是图像与回声而已。所以，我们怎么可能真正了解外部世界呢？关于世界的理论究竟从何而来？我们又如何能够正确得知呢？

孩子惊人的学习能力

发展心理学家们早已获悉，孩子的学习能力相当惊人，甚至有人认为，孩子与科学家使用了同一种极有效的学习技能。[2]　然而，在细节上，我们并不十分了解这种学习何以成为可能，无论是科学家的学习还是孩子的学习。我曾认为这将是穷极一生也无法解决的难题，但事实上，我错了。近年来，在理解某类学习如何实现以及探究科学家和孩子如何准确地发现周围世界的真相方面，人们取得了一些惊人的进展。

在前两章中，我们已经看到，就算很小的孩子也熟知世界的因果结构，他们会建构因果关系图。这类知识赋予了孩子出色的想象能力，使他们可以设想各种不同的世界，并改造现实世界。而且，因果关系图是不断发展的，5岁的孩子比3岁的孩子知道得更多，而3岁的孩子又比1岁的孩子知道得更多。孩子自己建构的因果关系图会日益完善，其所反映的世界越来越精准，由此，他们能产生更多的奇思妙想，也能更有效地行动。孩子能够正确地了解世界如何运转，所以，想必小婴儿自出生起就具备了强大的因果学习机制。

然而，就算知道此类因果学习机制的存在，关于这种机制具体是什么以及如何使人领会真理，我们还能了解得更多吗？经验与真理之间存在着巨大的鸿沟，而因果学习就是对此的典型例证。伟大的哲学家大卫·休谟率先明确地指出了这一难题："我们能观察到一事紧随着另一事发生，但我们无权由此创造某种总括的规则，也不能预言在相似情形下会发生什么，否则会被认为是不可宽恕的鲁莽……而且，无论是多数情况还是个别情况，都是如此。"[3]

我们所看到的只是事件之间的偶然性，一件事伴随着另一件事而来。但怎么能由此断定一件事肯定会引发另一件事呢？更糟的是，在现实生活中，因果关系很少只涉及两件事。相反，在因果关系中，许多事情会错综复杂地纠缠在一起。而且，在现实生活中，一件事总是紧随另一件事发生的情形也很罕见。通常，某种原因只是导致特定结果更有可能出现，而不是绝对会出现。例如，抽烟容易导致肺癌，但并非绝对如此，某烟民是否真的会患肺癌，这取决于其他多种因素交织而成的复杂原因网。

认识概率

像其他真正有意义的哲学问题一样，因果学习的问题也远没有解决，但确实已有了显著进展。我们之前曾提到，科学哲学家和计算机科学家建构了数量化的因果关系图，同样，他们也创设了学习这类因果关系图的技术。他们用数学来解释理想的科学家如何认识因果关系，并且开始将这种抽象的数学信息转化为能够真正认识世界的现实的计算机程序。[4]

这类程序依赖于逻辑和数学概率。当提到逻辑时，我们常常会想到一成不变的确定性和绝对答案。但在科学和日常生活中，并不存在绝对的答案。不断积累的证据只能证明某些可能性出现的概率高低，而无法提供确定性。

然而，没有绝对答案并不意味着绝对没有答案。事实上，我们十分确定这世上并无确定性，也十分清楚各种不够清楚的知识，我们能够明确地表达一种概率逻辑。近期的诸多成果大多源自与概率有关的理念，最先提出这种理念的是18世纪的哲学家、数学家、神学家托马斯·贝叶斯（Thomas Bayes）[5]。贝叶斯曾发表过一些文章，如《神之仁慈》（*Divine Benevolence*），但这些文章早已被人遗忘。反而是在他死后

从其遗作中发现的未经发表的概率论文章，成了21世纪计算机科学和人工智能的基础。

贝叶斯的主要观点是，学习就是认识各种可能性发生的概率。他认为没有什么是永远确定的，相反，我们只能说，某些可能性发生的概率更大。随着有关世界如何运转的证据渐渐增多，我们也就能系统地提高那些可能性发生的概率。点滴的细微证据也能推进某种假说，使其超越其他假说。而如果证据特别充分，那么最不可能发生的事也有可能成真。

> 学习是一个长期而缓慢的过程，期间会有无数错误的开始和革新，我们曾认为绝不可能发生的也有可能就是真相，或者至少成为当前的最佳解释。

贝叶斯的理论提供了精确的数学路径，让人得以步步接近真理，虽然永远无法完全获知真理。将贝叶斯的学习观与上一章提及的因果关系图相结合，计算机科学家们就掌握了一种成效斐然的方式来建构学习机器。实际上，人们往往会把这种因果关系图解模型称为“贝叶斯网络”。试想，在解释世界时，假如有两种可能的理论，即两种可能的因果关系图，我们要如何确定哪一种才是确实正确的？

请回忆一下有助于人们进行预测的各种示意图。借助这些示意图，我们就能判断哪些结果更有可能出现。例如，我认为吸烟会导致肺癌，据此就能预测：禁止吸烟将会降低肺癌发生率。但若因果关系图不同，吸烟不会诱发肺癌，那么，禁止吸烟就不会有这种作用。那就需要做实验、临床试验甚至进行一次大规模的流行病学研究，才能找出真正原因。

如果因果关系图预示了该证据，那么，用以判定“此证据真实、正确”的新因果关系图形成的概率就会增加。新证据意味着某种因果关系图更有可能出现：假如人们不再吸烟，肺癌发生的概率就会下降，那么这意味着，吸烟导致肺癌发生的概率就会增加。借助因果关系图，我们可以预测世界将会如何发展。而将这些预测与实情相对比，就能系统地认识到任何特定的因果关系图成为事实的概率。

图灵测试

在著名的图灵测试（Turing Test）[6] 中，主试坐在一台计算机终端机前，尝试分辨与自己互动的究竟是一个真正的人还是一台计算机。在此，计算机之父阿兰·图灵（Alan Turing）认为，如果无法区分二者，那就不得不承认计算机也有智能。诸如微软电子邮件之类的服务器至今仍在进行图灵测试，例如让用户辨认一个模糊的单词，这样就能确保用户的电子邮箱地址不会被垃圾邮件制造者随意窃取。但是，要想真正论证图灵测试，还需更加审慎。图灵在其初稿中还提到了“儿童化的计算机”测试。他认为，计算机应该能做成人做得到的事情，同时，也应该可以像人类孩子一样学习如何做这些事情。

大多数计算机远远无法通过图灵测试，但它们类似的功能正在日益完善。借助新的贝叶斯算法，我们建造了可以真正认识世界的计算机。美国国家航空和宇航局的计算机科学家们已经开始设计电脑程序，让机器人可以无须向地面专家咨询而独立分析火星岩石的矿物成分。[7] 生物统计学家所设计的计算机程序则能够输入大量基因数据，并且能分析将基因组转变为有机体的复杂因果顺序。[8] 美国国家航空和宇航局的科学家们甚至设计出了可以收到卫星数据并据此分析拉丁美洲附近海域气温变化如何影响印度洋季风的计算机程序。[9]

这类程序的工作原理是模仿科学研究的过程。那么，科学家如何解决因果学习的问题呢？通常，他们会采用三种技术：对证据进行统计分析、自己做实验、从他人的实验中获知。例如，医生如果想了解吸烟是否会致癌，可以统计分析烟民患癌概率的流行病学研究资料；可以进行随机对照实验，将同组患者一分为二，一半的人戒烟，另一半人继续吸烟；也可以阅读期刊文献了解已有的实验结果。在理想的情况下，上述三者都应实施。乍看之下，这三种认识世界的方式似乎都非常复杂、抽象。的确，普通成人在如此下意识地分析统计数据、设计实验或者评估已有实验时，都会感到备受折磨。任何一个教授或学习统计学课程的人都可以证明这一点。

通常，人们大多会凭直觉处理一些不能有意识地处理的事情。例如，在开车时，我们会无意识地完成有关车速、方向盘反应、路况等的复杂运算；在理解句子时，我们则会无意识地完成有关声音和语法的复杂运算。事实上，就连很小的孩子也可以通过统计和实验来认识世界，所用的方式几乎与有经验的科学家和美国国家航空和宇航局的计算机一样。

8个月大的统计学家

统计，也即计算不同事件各种组合发生的概率，之后，我们可以利用这一信息来得出因果结论。例如，计算吸烟的人和不吸烟的人是否患肺癌的数量，之后就能算出吸烟的人患肺癌的概率，并能将此与不吸烟的人患肺癌的概率进行对比。接着，需要分析其他变量，如年龄、收入等，从而证明肺癌与吸烟直接相关，不受其他因素影响。

1996年，《科学》（*Science* ）发表了珍妮·扎弗兰（Jenny Saffran）极具开创性的论文，文中指出，就算是只有8个月大的小婴儿也已经对统计学的模式十分敏感了。[10] 在此文的激发下，一大批令人兴奋的有关小婴儿统计学认知能力的研究纷纷涌现。

如何才能证明小婴儿也会统计？扎弗兰通过观察小婴儿学习语言的过程对此进行了分析。以听到“可爱宝贝”这个词为例，当我们看到书写出来的这个词时，每个字都是独立的；相反，当我们听到别人说出这个词时，单独的字之间并无停顿，而是连贯地构成了一个词。当我们试图听外语时，对此会更有体会。所以，“可爱宝贝”并不会被听成“可，爱，宝，贝”。那么，你又如何得知“可”和“爱”、“宝”和“贝”分别组合起来都是词语，但“爱宝”就不是呢？

如果你是一个小婴儿，已经听了8个月的话语，尤其是还有一个特别温柔、精力充沛的妈妈，那么你会常常听到“可”后面跟着“爱”，不只是“可爱宝贝”，还有“可爱小子”“可爱小心肝”；同时，“宝”后面经常接着“贝”，不仅是“可爱宝贝”，还有“心肝宝贝”“乖乖宝贝”。但是，你很少会听到“爱”和“宝”单独连着出现。那么，你可能就会运用自己统计的信息，即“可”后面跟着“爱”，但单独的“爱”后面很少跟着“宝”，由此理解“可”会和“爱”一起出现，但“爱”和“宝”就不会。

为了验证婴儿是否真能做到这一点，扎弗兰设计了一个非常聪明的实验，采用“习惯化-去习惯化”技术试图解释婴儿的心理。这种技术所依赖的观点是：婴儿更喜欢看到、听到新鲜事物。

思维实验室

如果给婴儿反复播放同一段声音，他们就会感到无聊，然后把头

转开。此时若播放新的声音，他们又会开始注意这声音并倾听，重新转向声音源并为之吸引。采用这种方式，可以验证婴儿对于统计是否敏感。

例如，给婴儿播放一长串无意义音节，中间没有停顿，音节的组合方式多元。在一串音节中，“ga”始终跟在“ba”后面出现，而“da”则可以跟在许多音节后面出现，包括“ba”。所以，听到“ba”之后一定会听到“ga”，但只有1/3的概率在听到“ba”之后会听到“da”。接着，再给婴儿播放单独出现的各个无意义词语，如“bada”或“baga”。需要谨记，婴儿喜欢听到新的声音，而不喜欢总是听到熟悉的声音。那么，他们是否会辨认出“bada”比“baga”少见，并由此喜欢听到“bada”的声音组合呢？答案是肯定的。婴儿会无意识地使用概率模式来了解哪些音节更有可能一起出现。

这种发现概率模式的能力是否仅仅局限在语言上呢？史蒂芬·平克（Steven Pinker）[(4)]或诺姆·乔姆斯基（Noam Chomsky）等人可能会辩驳说，在大脑中确实有专门的区域负责处理语言信息。然而，用音乐中的音符来进行类似实验，比如听到Mi总是跟着Re出现，而Re总是跟在Do后面，这也是音乐欣赏的起步[11]，或是用视觉场景来进行，比如看到门时通常也会在旁边看到窗[12]，8个月大的婴儿也同样能够发现其中的概率模式。

在最近一项特别引人注目的研究中，加拿大不列颠哥伦比亚大学的许菲（Fei Xu，音译）证明了9个月大的婴儿能够理解一些重要的统计学概念。[13]

思维实验室

在实验中，许菲先让婴儿看到装满红色和白色乒乓球的透明箱子。有时，婴儿会看到箱子里红球多、白球少；有时则是白球多、红球少。之后，许菲将箱子四面遮挡起来，使其不再透明。接着，实验者从中连续取出5个球：4个白球、1个红球，或者相反。那么仔细想来，从白球较多的箱子里碰巧连续4次都取出红球，这种情况虽然出人意料，但也不无可能。当然，这种情况十分罕见，更多情况下，从

白球较多的箱子里更有可能连续取出的都是白球。

很小的婴儿似乎也是这样对其中的概率进行归因的。所以，如果很反常的，实验者从白球较多的箱子里接连取出多个红球，婴儿注视的时间就会更长一些；如果从白球多的箱子里接连取出多个白球，或是从红球多的箱子里接连取出多个红球，婴儿注视的时间就会相对较短。就像贝叶斯一样，9个月大的婴儿也能够考虑不同可能性发生的概率。

所以，就连9个月大的孩子也可以发现概率的模式，而这正是统计数据的基础。那么，婴儿是否也能像科学家一样，利用这种模式来总结事件之间的因果关系呢？至少在两岁半时[14]，可能还更早，孩子就已经能够利用概率来进行真正的因果推理了。[15]

为了验证这一点，我们又进行了第1章所阐述的那个探测机关的实验。这次，向孩子呈现的是积木与设备之间模式比较复杂的可能性联系。孩子们会像探究有关吸烟水平与患癌率的庞大数据表格的科学家一样来进行探究。当然，我们所提的问题是关于因果感知探测器的类似问题。我们会问孩子，哪些积木能够发动设备，以及如何停止。

思维实验室

我们向孩子展示了两种模式的积木，如图3-1所示。在两种情况下，白色积木3次都能发动设备，而黑色积木在3次里只有2次能发动设备。如果孩子只是探究不同积木发动设备的频率，那他们在两种情况下的行为应该一致。但是，概率的模式是不一样的：在第一种情境中，黑色积木只有在和白色积木一起的情况下才能发动设备。这就需要排除白色积木这个因素，就像我们在考察吸烟与患癌率的关系时要排除年龄、收入等因素一样。

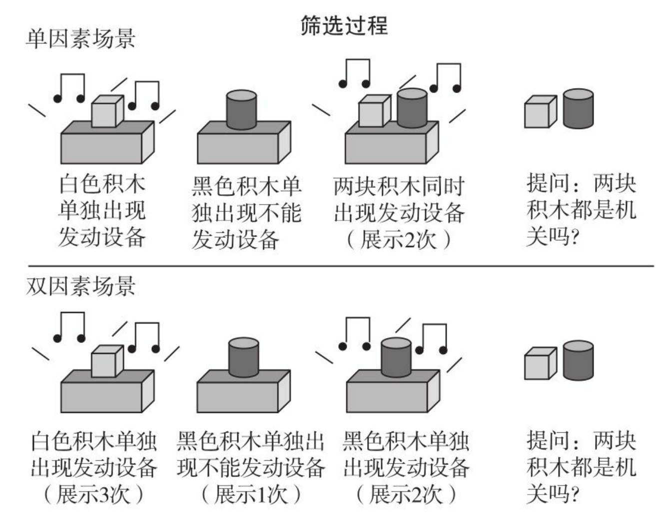


图3-1　“它是不是机关？”实验

资料来源：Gopnik, Sobel, Schulz, and Glymour, 2001.

在这个实验中，3岁、4岁甚至2岁的孩子都能答对。他们都认为，在第一种场景下，白色积木是机关，黑色积木不是；但是在第二种场景下，两类积木都是机关。为了弄明白这一设备的工作原理，他们使用了科学家会用的那种统计推理。

此外，孩子还能够运用刚获得的新信息来让周围世界发生变化，虽然是极其微小的变化。

思维实验室

我们可以向孩子呈现如图3-2所示的一系列事件：放上黑色积木，没有任何反应；拿掉黑色积木，放上白色积木，设备发光、播放音乐。此时，加上黑色积木，设备继续发光、播放音乐，即两块积木都放在盒子上，盒子仍有反应。之后，要求孩子让设备停住。孩子们并未亲眼看到应该如何操作，尽管如此，他们都做出了正确的选择：拿掉白色积木，一切就能停止；而拿掉黑色积木就不行。同样，这个实验里，孩子也认识到了如何改变周围环境。另外，在“双因素场景”下，孩子就知道要同时拿掉两块积木，设备才会停下来。

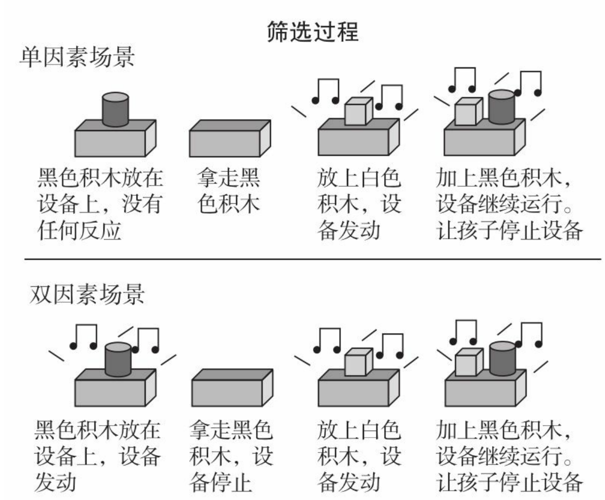


图3-2　“让它停下来”实验

资料来源：Gopnik, Sobel, Schulz, and Glymour, 2001.

甚至还可以证实，这些年幼的孩子会无意识地计算概率。我们向孩子展示了一块积木，放到设备上6次，有2次能发动设备，之后，再展示另一块积木，4次里能有2次生效。结果发现，还不会做加法的4岁孩子也知道，第二块积木放到设备上会比第一块积木更有效。[16] 在另一项实验中，我们可以证明，孩子甚至会使用比贝叶斯归因更复杂的策略来计算原因和结果的概率。[17]

3个月大的实验专家

除了观察，科学家们也会通过实验来认识世界中的因果结构。在一项实验中，科学家会有目的地采取行动进行干预，也会运用相关知识来改造世界。然而，一个实验的目的并非促成某事，而是弄清楚事情发生的原理。科学家会谨慎地引入新变量，例如小心地将硫酸注入钠中，或是将盘尼西林投放到细菌培养皿中，观察此后发生了什么情况，诱发了什么事件。据此信息，科学家能够在现实生活中总结出钠元素与硫酸、盘尼西林与细菌之间的因果关系，虽然此时尚未干预。有了这些结论做支撑，科学家就可以进一步广泛而有效地改造世界，例如，用盘尼西林治疗肺结核及霍乱。

如果两个事件同时发生，那往往是由于背后隐藏着我们尚未得知的

共同原因，例如，我们猜想日常压力会诱发高血压，同时也会诱发心脏病。接着，假如抽取一群被试，随机分为两组，向其中一组人提供降血压药。如果他们心脏病发作的概率下降，那一定是因为这种药物的作用。也就是说，我们可以从数学概率的角度用贝叶斯网络来总结：采取特定模式的实验所得出的结果，验证了最初的因果推理。可见，数学家们也能够回答，为何实验是探究原因最有效的方式，为何实验能够比单纯的观察提供更加准确的结论。[18] 这也表明，我们并不需要像科学家为了发现原因那样去做正规的实验，其他一些看上去很像是儿戏的干预活动也有助于我们的探究。

婴儿也会做“实验”吗？是的，每一个很小的婴儿都会特别关注自己的行动所产生的结果。例如，我们可以在婴儿床上方挂一个会动的玩具，用丝带把玩具和3个月大的婴儿的腿绑在一起，这样，婴儿踢腿时就会带动玩具，那么小婴儿往往会不停地踢腿。这是小宝宝的一种实验吗？抑或他们只是喜欢看到玩具动起来而已？为了验证这个问题，可以给婴儿呈现同样会动的玩具，但不要将玩具和婴儿的身体连在一起。结果是，婴儿更喜欢凝视他们能产生影响的玩具，也会伴随更多的微笑和咿呀低语。这表明婴儿不只是喜欢看到玩具转动的效果，而是在试图制造这种效果并看到自己行为的结果。他们开心欢笑是因为看到自己的“实验”成功了。[19]

此外，婴儿也会系统地探究不同肢体动作导致玩具动起来的可能性，[20] 他们会试着先踢一条腿，再踢另一条腿，然后挥舞双臂，同时观察玩具的反应。而且，如果你把他们抱起来，过一会儿之后再放回摇篮里，他们也会立刻开始踢蹬系上丝带的那条腿，让玩具动起来。这些探究似乎真的就是小婴儿的“实验”。他们行动的目的是探究事情的原理，而不是诱发特定的事件。

上述研究婴儿的早期实验，似乎是为了研究婴儿的行为与随后发生的事件之间的直接因果关系而设计的。但是，长到1岁时，婴儿将会系统地改变自己对物体的动作。皮亚杰很早之前就阐述过这种实验性的游戏，[21] 即孩子不再重复同一动作，例如，不再反复用积木敲桌子，而是会用积木重重地敲桌子，之后再轻轻地敲，或者先敲一敲，再摇一摇，并且一直仔细观察。此外，他们不仅观察自己行动的直接结果，也关注“后期”更进一步的结果。例如，给一个18个月大的孩子一堆积木，他就会尝试各种不同的组合、布局、角度，看看用哪些积木可以搭建起稳固的高塔，而哪些积木搭在一起会导致同样令他满意的崩塌。到4岁

时，孩子会开始进行更加复杂的实验。

思维实验室

我和劳拉·舒尔茨设计了另一种有魔力的设备：齿轮玩具[22]，如图3-3所示。就像此前的因果感知探测器一样，齿轮玩具也向孩子提出了新的因果问题。齿轮玩具是一个方形的盒子，顶部有两个齿轮，侧面有开关。按下开关，两个齿轮会同时开始转动。光看设备本身，无法分辨其工作原理。但是，如果拿掉A齿轮，再按下开关，B齿轮自己也会转动；如果拿掉B齿轮，再按下开关，A齿轮就不会转动。借助这些实验，我们可以得出结论：开关控制着B齿轮，B齿轮带动A齿轮转动。

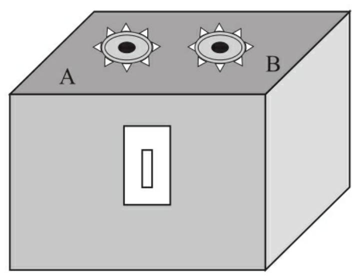


图3-3　齿轮玩具

如果你对此感到不太确定，有些糊涂，那请放心，你并不孤单。当我们对加州大学伯克利分校的研究生做类似的实验时，他们试图弄清其中的奥秘，却完全困惑了。直到我们提醒他们要跟随自己的直觉之后，他们的表现才有所好转。

在实验中，我们让一群4岁的孩子自己弄明白齿轮玩具的工作原理，然后，实验者离开，让孩子们单独待在房间里，而隐蔽的摄像机会记录下他们的表现。如我们所料，孩子们都会玩这个齿轮玩具，他们转动齿轮，听听盒子里的响声，甚至会闻闻盒子。但是，孩子们也不断地按开关，拿掉齿轮再装上去。仅仅在玩这个玩具的过程中，大部分孩子就能弄懂它的工作原理。

此后，劳拉·舒尔茨还提供了更加显著的证据，证明年幼的孩子借

助实验一般的游戏就能解决因果问题。[23] 她向4岁的孩子展示了一个带有两根压杆的盒子。在实验一中，实验者对孩子说：“那是你的压杆，这是我的压杆，让我们看看这两根压杆能做什么。”之后，实验者和孩子一起按下压杆，这时，盒子里会弹出一只小鸭子。这意味着孩子并不知道究竟是哪一根压杆让鸭子弹出来的，两根压杆都有可能。实验二与实验一几乎完全一样，所不同的是，这一次，孩子与实验者分别按下压杆，而鸭子只有在其中一根压杆被按下时才会弹出，很明显，特定的压杆才能让鸭子弹出来。之后，舒尔茨离开房间，让孩子与盒子单独相处。实验一中的孩子摆弄盒子的时间明显长于实验二中的孩子，因为实验二中，盒子的工作原理展示得更清楚。孩子们会反复按压、操作压杆，直到弄明白到底怎么回事为止。

在另一项实验中，克里斯蒂娜·勒加雷（Christine Legare）采用了我们的机关探测实验，并加入了细微的变化。[24] 他让一组学龄前孩子看到积木可以发动设备，但是，另一组孩子则先看到三块积木都发动了设备，但之后，他们看到一块积木无效。勒加雷问孩子们：“为什么会这样？”之后，离开了房间，让孩子们自己玩这个盒子。孩子们说出了一大堆有趣的解释：“因为你放错地方啦！”或者“因为电池没电了！”或者“它只是看上去像是机关积木，但其实是假的。”其中，看到谜题的孩子摆弄盒子的时间远远长于那些只看到常规盒子的孩子。而且，这些孩子摆弄的方式反映出了他们对此的解释。例如，那个说“最后一块积木是假的”的孩子就仔细地找出了一堆有效果的机关积木，然后把它们和那块“假的”积木分开。

对此，经常和婴儿或者年幼的孩子在一起的人并不会感到多么意外。我们往往会理所当然地认为，年幼的孩子会不断地“投入到某事中”。事实上，照顾者们的一个主要任务就是在涉及诸如插座、电风扇之类的事物时，避免让孩子们的这种探究本能对他们造成伤害。我们可以进行一个发展心理学中的“亲自验证”练习，随便找一个1～2岁的孩子，在一旁观察他玩自己的玩具半个小时，数一数你从中发现了多少个实验，任何一个孩子都会让最多产的科学家汗颜。

但细细想来，孩子这样做，显得有些奇怪。他们自己投入其中的事情并不能满足当下的直接需求，他们的直接需求却是由成人来给予的。那么，孩子为什么要在这些事情上花费如此之多的精力和时间，甚至罔顾自己的安全呢？

> 将孩子比作一台认知因果关系的机器也许有一定的道理。实验是发现新的因果关系及其效果并理解已经观察到的因果关系的最佳途径之一。火星探测器也许是近来最突出的发现型机器，它也和孩子一样会探究一切事物。

尽管幼儿园老师和家长早已本能地感觉到玩耍对学习有益，但上述各项实验却真正从科学的角度证实了这一点。就像假装游戏能帮助孩子探查可能性一样，玩耍让他们得以认识世界。我们希望，这些证据能够减缓管理者们从早期课程中取缔玩耍的步伐，他们对玩耍的反对就像狄更斯小说里描写的那种刻板的老学究。

进行实验的动机似乎是内在的，但实验能为我们提供一种认识外在事物的方式。我们内部所建构起来的，是能够发现所有外部世界的多种技能。无论是孩子的实验还是科学家的实验都能给我们带来不断的震惊和令人稍感意外的对自然的抗争。这是解决柏拉图之问的关键所在。当我们积极地对世界进行实验时，我们就是在真正地、确实地与我们的现实世界互动，而且我们无法预知现实世界将给我们什么样的经验教训。

孩子天生会模仿

最后，在统计分析与主动实验之间，还存在着另一种因果认知技术。对人类而言，它也许还是最重要的一种学习方式。科学家们不仅会通过自己的实验得出结论，更会从他人的实验中获得信息。实际上，许多科学活动，包括阅读期刊、与同事交谈、召开实验室会议等，都有助于我们向他人学习。科学家固有的假设是：他人的干预和自己的干预效果一样，所以，可以从这两种来源获得同样的结论。迄今为止，像《科学》之类的期刊，每一期的文献中都蕴含了成千上万科学家实验的积累。

从他人的行动中学习是人类文化的一种根本机制，这在系统化的科学出现之前就已存在。通过观察他人的做法并从中汲取经验，我们就能超越自己个体生活的狭窄视域。同时，也能够从各代先辈积累下来的经验中获益。

实验干预是探究世界因果结构的有效方式，比单纯的观察有效得多，但这二者之间存在着一种紧张关系。的确，相较于观察而言，我们

可以通过实验获得更有说服力的结论，但是，观察却比实验容易。实验意味着要付诸行动，而行动需要耗费精力、资源和决心。然而，如果假定别人的行动与我们类似，那么，付出很少的努力便可以极大地拓展自己的个人经验。这意味着，可以由他人替你完成你的实验。

而且，如果他人已经比你所知更多，那么，从观察他们的实验干预中更能获益。就像科学课上的示范实验一样，“专家们”进行的实验干预将向你昭示事物间的因果关系。

孩子尤其擅长向他人学习。他们已然知道，其他人干预周围世界的方式和自己一样。7个月大的婴儿就已领会到，不同的行为均指向特定的目标。[25]

思维实验室

为了验证这一点，阿曼达·伍德沃德（Amanda Woodward）在实验中使用了“习惯化-去习惯化”的技术。他向婴儿展示了桌子上的两个玩具，一只泰迪熊，一个小皮球，如图3-4所示。实验者将一只手伸到桌子一边，摸到泰迪熊，抓住泰迪熊。此时，更换两个玩具的位置，将泰迪熊放到原先小皮球的位置，小皮球放到原先泰迪熊的位置。对于接下来发生的事情，婴儿会有何预测呢？这个人的手会伸到桌子的另一边去拿泰迪熊吗？还是会在同一边摸索？7个月大的婴儿似乎预测，这个人会拿到泰迪熊，因为当他们看到这个人相反地摸到小皮球时，凝视的时间更久。更令人讶异的是，如果他们看到的是一根棍子伸到桌子一边触摸玩具，而不是一只手的话，婴儿根本就不会进行预测。可见，7个月大的婴儿知道，妈妈的手就像自己的手一样，试图促成事情发生。

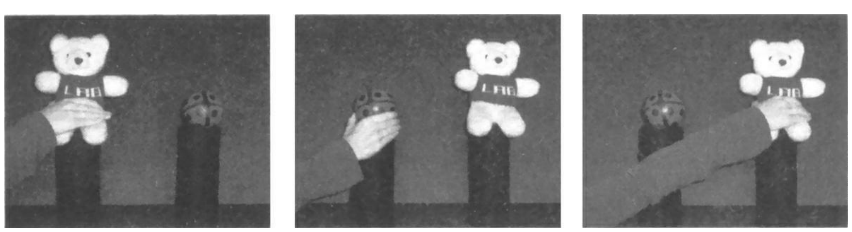


图3-4　“泰迪熊和小皮球”实验

此外，其他许多实验也证明，婴儿能够将自己的行动与他人的行动相联系。[26] 例如，很小的婴儿也能模仿他人的动作，当看到他人的动作后，他们会再现这个动作。安德鲁·梅尔佐夫（Andrew Meltzoff）是此类模仿实验的专家。在20世纪70年代，他就指出，几乎从出生的那一刻开始，婴儿就会模仿其他人的姿态和动作。9个月大的婴儿就能凭借这种模仿来认知因果关系，他们不仅模仿动作，而且能辨认并再现这些动作的结果。[27] 例如，1岁的孩子走进实验室，看到实验者用头轻敲一个盒子，盒子就发光了。一周后，当这个孩子再次回到实验室，看到上次的盒子就放在桌子上时，他就会立刻用自己的脑袋去碰盒子，让盒子发光。到18个月大时，孩子甚至能进行更加复杂的模仿。

思维实验室

以捷尔吉·格尔盖伊（Gyorgy Gergeley）的实验为例。情景一：让孩子看到一名正常的实验者用头触碰盒子，盒子发光；情景二：让孩子看到实验者全身被毯子裹住，双手不能动，他用头触碰盒子，盒子发光。结果发现，孩子如果看到实验者双手自由但仍用头去触碰盒子，在模仿时便也会用自己的头去触碰盒子。但是，如果孩子看到的实验者双手不能动，只能用头触碰盒子，他们在模仿时就会换成用自己的手去触碰盒子。他们似乎明白，实验者因为不能用手，所以才用头去触碰盒子，但如果可以用手，当然就不需要再用头来替代了。[28]

再如，在梅尔佐夫的实验中，孩子看到一名成人正努力拆开由两个部分组成的玩具哑铃，他反复尝试但始终不成功。[29] 那么，当孩子拿到这个玩具后，他们也会立刻自己动手来拆。

> 许多家长都误以为，孩子只会从模仿他人成功的过程中学习，其实不然。孩子也会通过避免他人的失败、理解他人的局限来进行学习。

孩子不仅能够简单地模仿他人，他们还可以辨识人们的目标、行动和结果之间的因果联系。

到4岁时，孩子就能利用从别人那里习得的各种干预行为的相关信息，来进行非常复杂的新因果推理了。以齿轮玩具的实验为例，孩子的确会不断地对玩具进行实验，直到他们获得模式正确的证据，从而弄清楚玩具的工作原理为止。但是，孩子也可以只靠观察别人的做法就能操控玩具，而不必亲自试遍所有的可能性。这表明，孩子不仅能通过自己做实验来解决问题，而且可以通过简单地观察成人用玩具进行正确的实验示范来解决问题。[30]

所以，其他人，尤其是照顾者，可以作为一种隐性的因果关系导师出现，并且早在孩子开始接受正规教育之前就可以出现。成人在示范并鼓励孩子模仿时，也就是在鼓励他们学习因果。而且，成人会示范其独特文化中与众不同的技巧和工具，并指出这些技巧和工具所蕴含的因果关系。

事实上，在人类历史的大部分时期，这类示范都是最重要的教育手段，直到前工业化社会仍然如此。芭芭拉·罗戈夫（Barbara Rogoff）研究了危地马拉的玛雅村庄，[31] 她发现，玛雅孩子在很小的时候就形成了熟练使用复杂的危险工具的技巧。因为当成人使用这些工具时，孩子也始终在场，每个村落的广场都是成人的工作场所，同时也是育儿中心，而且成人也会尽量保证就连很小的婴儿也能观察到成人的行为。

这种示范同样也为改变和革新提供了一种有效的机制。由此，一名聪明或幸运的实验者所获得的一个全新发现能够在整个社群中传播，并能传递给下一代，直到这个发现成为一代人的第二天性，而这代人能够从小就掌握它为止。每一种文化都能以这种方式形成自身独特的专业知识。罗戈夫曾告诉我，玛雅妈妈们进入城市之后，看到罗戈夫的孩子们得心应手地使用浴室里各种复杂的物件，几乎无须思考地操作那些难懂的手柄和水龙头时，都表现得十分惊讶。玛雅妈妈们的这种反应，就像当初罗戈夫看到玛雅孩子们熟练地生火和使用弯刀时感到的震惊一样。

通过观察特定动作和各种实验带来的结果，我们便可以掌握因果关系图。然而，一旦掌握了因果关系图，我们就不仅能复制自己看到的动作，也能考虑各种新的可能性，做出新的计划。例如，孩子通过观察成人操作齿轮玩具，就能了解如何发动或停止玩具；通过观察内行示范如何使用弯刀，我们不仅能模仿着表现相同的动作，也能理解使用弯刀的原理，并能思考弯刀的新用法，以解决新问题。

孩子如何理解心理活动

到此为止，我们一直在讨论孩子如何认识物理世界的因果关系。但是对人类而言，心理世界的因果关系也同等重要，甚至更加重要。此前，我们已经了解到，孩子在认识大量物理因果关系的同时，也掌握了大量的心理因果关系。就连很小的婴儿似乎也已经理解了情感与行动的一些基本事实。而且，在不断成长的过程中，他们也会渐渐理解欲望、感知、信念、个性、情绪和偏见，直至理解我们在紫式部或普鲁斯特的作品中所欣赏到的那种细致入微的心理活动。然而，尽管我们已经阐明了孩子能够理解其他人的心理活动，却尚未解释他们是如何获得这种理解的。

孩子认知物理因果关系和认知心理因果关系的方式大致相同。最初看来，让我们发现吸烟导致肺癌、机关积木发动设备的那种统计学分析，似乎与日常心理学之间并无联系。但事实上，统计学模式也许的确能帮助我们事先判断某个事物是否具有心理活动。

孩子的推理

想一想我们平时与人或事物互动的方式：操作事物是一种机械反应。例如，当我拿起一个球时，球就会跟随我而动；当我把它放下时，球也就不再动了。电灯开关或遥控器的原理也是如此。但是，当面对人的时候，情况就更为复杂、精妙了。例如，有时，对妈妈微笑会换来她的微笑；但有时，对妈妈微笑，她却可能没注意到或者正在忙着其他的事。而如果你向妈妈微笑，她也以微笑回应，那么，你就更有可能继续微笑，换回妈妈更多的微笑，循环往复。

此外，我们偶尔与事物互动也会像与人互动一样具有复杂的反应模式。以我的电脑为例，大部分时候，它都会按我的要求行事，但有时，它确实会表现反常，拒绝我的一切要求，或者更糟地，自己反应一分钟之后马上死机。在这类情况下，我们也会觉得电脑似乎有了自己的意志。甚至连1岁的孩子也会对这类偶然性模式十分敏感，他们会利用这种模式来区分人和事物。[32]

思维实验室

心理学家苏珊·约翰逊（Susan Johnson）设计了一种明显不属于人类的棕色机器小人，并赋予它偶尔对婴儿的行为做出回应的能力。[33] 当婴儿发出声音时，机器小人会啾啾鸣叫；当婴儿做出动作时，机器小人则会发出光亮，等等。此外，还有另一种与此极为相似的机器小人，它也会鸣叫、发光，但这与婴儿的行动没有半点关系。可以说，事件类型是相同的，但是事件之间的统计关系并不相同，只有第一种机器小人的反应是与婴儿的行动相联系的。

之后，两种机器小人都会转动，原本面向婴儿的一边会指向一个物体。结果发现，婴儿会跟随对自己有所反应的机器小人的“视线”移动目光，而不会关注并未与自己互动的机器小人。他们似乎认为，会给自己回应的机器小人能够看见事物。此外，对着能够与自己互动的机器小人，婴儿的咿呀低语和手势动作也会更多。

婴儿同样认为能够有所回应的机器小人会有自己的目的，会想要某些事物。请回忆此前提及的实验，婴儿看到一个人努力想拆玩具哑铃却未成功时，能够理解此人的目的是拆开玩具，他们对普通的机器设备就不会有这种反应。但是，苏珊·约翰逊赋予了机器互动的能力，让它能够以鸣叫或发光的方式做出回应，那么，婴儿对待机器的反应也就和对待那个想要拆开玩具的人一样了。简而言之，对待能互动的物品，不管此物品多么罕见，只要它会回应，婴儿都会将其视作有心理活动的事物来对待，他们会认为机器小人鸣叫、发光和行动的方式体现了它看到的和想做的事情。

同样，我们也可以来做一个心理版的探测机关实验。[34] 我们已知4岁的孩子能够利用统计模式对个体的心理活动进行推理。在这次实验中，给孩子展示的不再是积木和因果感知探测器，而是放在篮子里的玩具小兔子。实验人员告诉孩子小兔子害怕一些动物，但不害怕另一些动物，希望孩子指出小兔子害怕哪些动物。之后，实验人员让孩子看到小兔子和其他玩具动物之间各种可能的关系模式。例如，将玩具斑马单独放进篮子里，小兔子立刻怕得发抖；但将玩具小象单独放进篮子里，小兔子就很欢迎它；之后，再把斑马和小象一起放进篮子里，小兔子再度

怕得发抖。那么，孩子能不能排除小象的影响，得出“小兔子只害怕斑马”的结论呢？

4岁的孩子不仅能够分析数据资料并回答“是什么让小兔子害怕”这个问题，他们还能够进行干预，拿走斑马，让小兔子感到安宁。事实上，同情心甚为丰富的学龄前孩子几乎是迫不及待地要这么做，甚至在我们开口要求之前，他们就已经极快地把吓人的动物从篮子里“驱逐”出去了。

此外，孩子也能够由此获得关于个体性格特征的结论。

思维实验室

我和学生伊丽莎白·西弗（Elizabeth Seiver）进行了一次实验，向4岁孩子展示人与形势、行动之间各种不同的可能性模式：小洋娃娃安娜和乔希可以选择玩迷你蹦床和小自行车。我们让一组孩子看到，4次里有3次，安娜很高兴地玩蹦床并跳到自行车上；但4次里只有1次，乔希敢玩蹦床和自行车。而让另一组孩子看到，4次里有3次，安娜和乔希都很开心地玩蹦床，但是4次里只有1次，她们敢去骑自行车。同样，实验中的事件相同，但统计方式不同。

之后，让孩子解释，为什么安娜和乔希会有这样的表现。第一组孩子称，因为安娜比较勇敢，而乔希很胆小，而且他们还预测安娜在新情况下也会一样勇敢，比如她也会去玩跳水板。而第二组孩子则说，玩具娃娃这样表现，是因为蹦床安全，自行车危险。可见，通过观察游戏行为的模式，孩子就能获得关于他人是什么样的深层结论。

通常，这些推理都是正确的，但是，即便是很小的孩子也会像成人一样，仅凭一点点依据就总结出关于某人性格的深刻结论。例如，一名同事向你微笑了几次，你就认定他是个好人，这样的结论未免过于轻率，说不定当你发现他的真面目后，会大吃一惊。有时，这甚至会成为生命与死亡的命题。例如，大部分人都会认为，阿布格莱布监狱（Abu Ghraib）的守卫虐待囚犯，他们肯定有根深蒂固的邪恶性格，但是心理学研究已经证明，多数人，甚至所有人在类似的情境下都会有相同的行为。[35]

孩子从他们所看到的模式中学习，但是，他们也会自己进行心理实验，在探究外部世界的同时探究内部世界。例如，艾德·特罗尼克（Ed Tronick）在实验中让9个月大的婴儿看到妈妈突然摆出一副完全静止的姿势，显得冷漠而面无表情。不出所料，婴儿会因此而慌张，甚至开始啼哭。但同时，这些婴儿也会做出大量不寻常的、富有表现力的动作，似乎在试着检验到底出了什么事。[36]

在另一项实验中，实验者没有再让婴儿模仿成人，相反，由成人来模仿婴儿的每一个动作。[37] 面对成人这种极其罕见的行为，1岁的孩子自己进行了另一种实验。他们故意做出古怪又夸张的动作，似乎想试试看，实验者是否也会真的模仿这些动作。例如，他们会以一种很奇怪的方式来摆手，验证成人是否也会做同样的动作。成人的模仿和突然冷漠的表情都让婴儿感到十分好奇，在两种情况下，他们都会试图引起成人的回应，由此来弄明白究竟是怎么回事。

也许最有说服力的是，孩子可以通过观察周围人们的互动和干预来了解别人的心理活动。观察周围的人如何互相影响、彼此回应，这是了解心理因果关系尤为有效的信息来源。举例而言，在一个家庭中，令人意外的是，年幼的弟弟妹妹们似乎能比年长的哥哥姐姐们更快地掌握别人的心理活动，虽然他们通常在智商测验或语言能力测验中表现较差。[38] 弟弟妹妹们会形成卓越的情绪情感和社会性智能，而哥哥姐姐们则会表现出更传统的学校所要求的智能。弟弟妹妹们更容易成为“和事佬”或极具魅力的人，而哥哥姐姐们则会成为认真追求成功的人。观察自己的哥哥或姐姐与父母互动，这也许是了解心理活动的一种重要途径。可以说，弟弟妹妹们往往拥有足够丰富的机会，看到这种马基雅维利式的权谋智慧发挥作用。例如，我的二儿子在2岁时，会坐在婴儿高脚椅上，极其着迷地看着他3岁的哥哥，观察哥哥每一次与父母争辩的胜负得失，每一次协商，每一个外交手段和小策略。

语言的作用

在了解他人的心理活动时，语言发挥了特别有力的作用。实际上，孩子的语言能力与其对他人心理活动的理解之间存在着一致而牢固的联系。[39] 毕竟，我们了解他人心理活动的一个主要方式是倾听他们所说的话。我们通过观察事物就能知道其原理，而通过观察人们做什么就能知道他们想要什么。但是，要想知道别人在想什么，还必须听他们说了什

么。

也许，耳聋的孩子是体现语言力量的最明显例证。如果父母同样耳聋，那么，聋儿会将手语作为自己的母语来学习，如果恰好处在其他使用手语的人之间，他们在理解他人心理活动方面就没有任何问题。然而，大多数聋儿的父母都是正常人。所以，即便这些家长也会学习手语（如今十分常见），但作为第二语言，他们用起手语来不会太流畅，这就像我们突然决定从现在开始学讲西班牙语一样。结果，父母是正常人的聋儿往往不明白周围的人在说什么。这就意味着，他们错失了周围的人不断发生的许多心理互动，他们也就特别难以理解他人的心理。记得在此前的实验中，不同于3岁的孩子，5岁的孩子通常能够理解信念可以是错误的，他们会说，尼克会认为糖果盒子里有糖果，但其实盒子里装满了铅笔。然而，如果父母是不会使用手语的正常人，那么，他们耳聋的孩子就要到八九岁才能解决这个问题。[40]

更引人注目的是，通过研究耳聋的孩子，我们还能看到在语言真正被创造出来时究竟发生了什么。举例而言，与其他贫穷小国的情况一样，按照传统，尼加拉瓜的聋儿们也是彼此疏离的，他们并没有一种共通的语言，也没有人教他们手语。20世纪70年代，尼加拉瓜首次为聋儿开设了学校，在这所学校中，聋儿们能够碰面、交流。于是，他们居然发明出了一种新的手语来交流。这样，下一届孩子入校之后就可以直接习得这种新的语言，而不必再费劲地试图一起完善某种语言。这就是利用语言进行的一次自然而然的实验了。

珍妮·派尔斯（Jennie Pyers）对这些孩子进行了研究，她发现，不得不发明语言的第一届孩子很难理解其他人的心理活动，这就和那些父母是正常人的聋儿情况一样。[41]

这种现象既发生在实验室内，也常见于他们的日常生活中。他们之中，甚至连成人都无法解决“糖果盒里是铅笔”这个简单的问题。如果让他们描述一段某人心不在焉地从衣帽架上拿下一只泰迪熊（而非帽子）并戴到自己头上的录像，他们根本不会认识到并提及录像中的人也许犯了错误。此外，学校里的其他聋儿也会抱怨，年长的这批孩子是多么不善于保守秘密和操控别人。而第二届孩子因为得以学会一种共通的语言，他们就能够理解他人的心理活动。虽然年龄比第一届孩子小，但他们能轻松解决“糖果盒里是铅笔”的问题。而且，他们也能立刻判断出，录像里那个人肯定以为泰迪熊是他的帽子，才会把它戴到头上。

无处不在的心理学

事实上，在心理学的舞台上，前现代的教学方式仍然是最有效的，即便是在当代的生活中也是如此。在小学里，不需要刻意开设心理学课程，因为根本没有必要。每一个心烦意乱或是居高临下的教师，每一个喜欢恃强凌弱的孩子或英勇地反抗霸凌行为的孩子，每一个有魅力的同学或擅长逗人发笑的“班级小丑”，本身就具有极其丰富的心理学指导意义。

也许，一种新的工具、技术或齿轮和杠杆的发明会让人印象深刻，但心理学中的“齿轮”和“杠杆”才是让世界运转的真正关键。掌握物理世界的因果关系，让我们有办法探究宇宙空间或毁灭世界。但是，心理世界的因果关系才是真正让火箭上天或炸弹降临的关键。

我们能够表征世界和心理活动的因果结构，能够想象并创造可能的新世界或新思想，这种能力就是人类演变的有效动力。而同时，我们也能够修订和改变上述表征，能够观察和实验，并从中学习，这种能力让我们有了更加强大的演变动力。

> 单靠精确的因果关系图，我们就已经能够以很多种方式来改变世界了，而创造新的甚至更加精确的因果关系图，无论是关于世界的还是关于我们自身的，都能让我们做出更多改变。

这种认识世界因果结构的能力也许就是一种核心要素，让我们能够成为独特的人类。关于人类智力进化的两种主要理论都强调了因果知识。其中一种学派强调理解物理因果关系的重要性，凭借这种理解，我们得以使用复杂的工具；另一种理论则强调理解心理因果关系的能力，凭借这种理解，我们可以维系复杂的社会关系网，并形成文化。

认识因果关系的能力也许就是上述珍贵而独特的人类能力的基础。当然，在说某些事情只有人类能做时，我们也应当谨慎。有些动物比我们曾经认为的更善于使用工具和理解其他动物的行为。而且，我们也不能自视甚高地认为人类的这些能力就“更高级”，或者“进化得更完全”。人类所存在的时间只有恐龙存在时间的百分之一那么长，而我们使用工具、维系复杂社会关系的能力也许恰恰会导致自身的灭绝。然而即便如此，我们至少比其他动物更善于此类学习，而且也投入了更多的时间和

精力来寻求这些能力。更重要的是，我们从很小的时候起就开始这样做了。

再度思考柏拉图之问："我们如何学习"，有助于理解与孩子有关的许多原本令人困惑的现象，例如，他们专心的、不知疲倦的、实验性的玩耍，以及从未停歇的、对成人的观察与模仿等。我那1岁的儿子为什么对所有东西都那么好奇？2岁的儿子为什么总是不停地来按我电脑上的按键？我3岁的儿子究竟是怎么知道这个的？孩子会有这些行为，是因为他们天生就能迅速而准确地认识周围物理世界和心理世界中的因果结构。

我们已经发现，甚至连很小的孩子也能够深入地参与到认知因果关系的活动中，并且很善于此，这就提出了思考古代哲学问题的一种新方式。柏拉图和其他哲学家们曾问道："我们如何得知关于世界的诸此种种？"科学的答案是：当我们还是小婴儿时，大脑中似乎就已经输入了实验和统计分析方法的程序。很小的孩子就已经会无意识地运用这些技能来改变他们对于世界的因果认知了。这些程序让小婴儿，乃至所有人，得以发现真理。

THE PHILOSOPHICAL BABY

第二部分

孩子如何感知外在与自我

THE PHILOSOPHICAL BABY

如果说成人感知世界的方式是聚光灯，那么孩子感知世界的方式更像是能照亮四周的灯笼。孩子并不会仅仅体验着周围世界的某个地方，相反，他们同时生动地体验着所有事物。宝宝们就像佛陀一样，也是身在斗室、心在四野的旅行者。他们在意识的池塘中自在地戏水，而不是沿着奔涌的意识之流奋勇前进。

04
做小婴儿是什么感觉：意识与注意

伟大的发展心理学家约翰·弗拉维尔（John Flavell）曾经告诉我，如果可能，他愿意献出一切学位和荣誉，交换一次机会，在小婴儿的大脑里停留5分钟，再次真正地体验2岁孩子所体验的世界。我想，这也许是所有发展心理学家都会有的秘密心愿，无论我们谈起神经可塑性或基本学习机制时显得多么科学。而且，相信这也是所有父母的愿望。做一名小婴儿是什么感觉呢？婴儿如何体验世界？了解人类的意识对我们认识婴幼儿有何帮助？婴幼儿会让我们认识到人类意识的哪些本质？

至少是从科技革命的发生开始，意识就成了哲学中最为棘手的问题。众所周知，我们拥有具体而生动的体验：灰蓝色天空的特殊颜色，成熟草莓的独特口感，鸽子咕咕叫时发出的特殊音调。哲学家们创造了一些技术性的术语来捕捉人类体验中这种独特的性质，例如“主观性”或“可感受性”等。但是，关于这个问题，最佳的哲学表述来自托马斯·内格尔（Thomas Nagel）。[1] 内格尔在一篇著名的论文中问道：“做一只蝙蝠会是什么感觉？”以此类推，关于意识的问题，实质上就是“做我自己是什么感觉”。

在对大脑有所认识之前，我们可能会将意识视为某种特殊物质的神秘特性，无论是将其称为心智还是灵魂。然而，上百年来关于大脑的科学研究已经让哲学家们相信，我们所体验的一切要么与大脑有关系，要么就是由大脑而导致，或者是在大脑内部工作的基础上产生的。但尽管如此，意识如何成为可能，对这个问题的解答却并没有比一百年前进步多少。区区3斤重的大脑灰色胶状物的神经电活动，怎么就让我们感知到了天空的湛蓝、鸽子的歌声？

对于大多数问题，包括大多数哲学问题，我们至少都能得到一些提示，获知可能的答案在哪里，只需要判断哪种答案是正确的即可。但是，意识却是一个真正困难的、令人挫败的问题，因为我们根本没有任何线索，不知道答案大概会是什么样子。唯一清楚的就是，仅供参考的各种可能答案几乎都很令人绝望。

通常，在认知科学中，我们在解释心智如何工作时，都会考虑人们做出的行为或展开的计算。例如，为了解释人类可以创造新句子这个现

象，我们会说，因为人们知道语法规则，如果语法规则不同，那么创造的句子类型也就不同。但是，意识似乎不能用“因为我们由大脑来做出特定行为或展开某种计算”来解释。这种解释就像是说，我们可能刚好有同类语法规则，所以就会产生恰好相同的句子，但是所体验到的句子却是完全不同的。这样一来，甚至连机器人都可能做出这些行为或展开这类计算，而根本无须任何觉察或辨识。意识似乎也不仅仅是拥有某种神经连接的产物或是特定进化历史的结果。

另一种可能的答案是二元论，即认为意识是由某种独立的灵异物质决定的，只是无法用我们所知道的科学中的其他任何内容来解释，就算是用量子力学来加以阐释也不行。但这种答案也并没有让哲学家停止对其他更多答案的讨论，而我也认为，从内心深处而言，就算是最热心的二元论拥护者也不会满足于这个答案。

幸好，我们还有两道希望之光，否则前景就将无比凄凉了。第一道希望之光是，我们此前也有过类似的经历。几个世纪以来，关于生命的问题就像现在的意识问题一样，隐隐逼近，宏大又难以解决。例如，生物的所有特殊性怎么可能是由毫无生命的原子和分子集合而成的呢？对此的答案是：问题本身即是错误的，不应该得出对“生命”的单一解释，相反，我们有许多细微的解释，可以阐述分子的特殊构造如何形成了生物的特殊性能。

而由于有另一道希望之光的存在，这个例子就显得关系重大了。虽然我们并不知道宏观的“意识”究竟如何与大脑相联系，却不断地了解到意识的各种特定性质是如何与心理现象和神经现象相联系的。例如，我们确实知道，为什么蓝色看起来像是黄色与绿色混合而得，为什么月亮靠近地平线时看起来要大一些，为什么我们专心致志地工作时，周围的世界仿佛就不存在了，等等。

我们关于意识的大部分认识都是违反直觉的。想一想“盲视”[2] 现象。一些大脑受到损伤的病人会完全失去有意识的视觉体验，他们也会不断发誓说自己视域的某些部分是看不见的。而你如果坚持让他们猜猜看，他们就会抗议：“你不明白，我是真的看不见。”可是实际上他们可以弄清楚各种事物分别在哪里，甚至了解它们的形状。他们甚至能准确地拿到自己“看不见”的球。最近，科学家们发现，如果让普通人的视觉皮层暂时停止活动的话，也会出现这种现象。

即便是在日常生活中，视觉也比其表面看来的要更加复杂。在靠近

眼球后部的中央位置并不会有任何真正的视觉输入，这里被称为盲点。假如有一束光照射到视网膜的这个位置，你也无法看到任何东西。但是，我们显然不会感受到视觉上的这个空洞，因为我们会“填满”它，这样一来，所得到的似乎仍是一片顺畅而完整的视域。[3] 我们当然知道自己看见了什么，但盲视的人是真的看见球了吗？我们能看到盲点吗？

观察孩子体验世界的方式，也能为我们在理解意识时提供同样违反直觉的观点。正如盲视患者最终也许会给我们提供一些关于意识的提示，因此我们也可以希望，理解孩子的体验最终也会帮助我们理解意识究竟何以存在。

那么，我们怎么才能知道做一名小婴儿是什么感觉呢？婴幼儿并不能开口说出他们的体验，而且没有人能准确地记得自己在婴儿时的景象，我们甚至连自己童年时的记忆也是十分模糊而不可信的。尽管如此，我们至少可以从教育学的角度猜测婴儿的体验是什么样的，还可以利用关于成年经验的心理学和神经科学的基础知识，以及关于成人与儿童的心理与神经差异的更多知识。

作为成人，我们在注意某个事物时，就能够生动地意识到它。当我们注意事物时，大脑会释放某种神经递质，让特定的神经元能够更有效地工作，并且更容易发生改变。

> 婴儿注意事物的方式与成人有着系统性的差异，他们大脑的工作方式也是不同的。这些差异表明，婴儿的意识与成人的意识在系统上也是完全不同的。

据此，我们能够得出一个虽违反直觉，但很吸引人的结论。有的哲学家认为，就算婴儿真的拥有意识，那他们的意识在某种程度上也远不及成人的意识。毕竟，婴儿不能说话，不能明白地分析问题，也不能做复杂的计划，他们没有像成人那样与意识有关的各种能力。哲学家彼得·辛格（Peter Singer）[4] 甚至在这种偏见的基础上发表了一通臭名昭著的怪论，声称毫无能力的婴儿并不比非人类的动物更有权利生存。无论你对辛格的声明或者对动物的意识有什么想法，我认为，他这种信誓旦旦的说法大错特错。研究数据恰恰揭示了完全相反的结论。婴儿，至少在某些方面而言，比成人更有意识。

由外界产生的注意

注意与意识似乎紧密相关。例如，当我仔细地注意某物时，我就会开始形象地意识到它。许多心理学家用“聚光灯”的比喻来描述这种注意的效应，当我们注意到某物时，就像射了一束灯光在上面，让它的所有细节都变得更加清晰而生动起来。

有时，我们注意，是因为外界事物抓住了我们的眼球，例如，一辆大卡车突然出现在我们面前。心理学家将此称为由外界产生的注意。但同时，我们也可以自主地将自己的注意或意识从一个物体转移到另一个物体上，这是由内部产生的注意。[5] 例如，我们可以对自己说：“这个转角有点危险，要注意！”于是，当下的交通情况立刻就清楚而生动起来，成为我们注意的焦点。

新事件或意外事件特别容易吸引我们注意。有些事件，例如音量很大的噪声，也许本身就会令人受惊。但是，我们同样也会更敏锐地注意到一些意外的事件。举例来看，假如你住在铁路附近，并且已经习惯了火车经过的声音，那么，当火车没有像往常那样准时经过时，你就会突然惊醒过来，注意到这一点。当我们体验新事物，或者受到惊吓，或者处于活跃状态时，大脑就会产生独特的电活动模式，即脑电波，这与注意是相联系的。[6] 在试图理解新事件时，我们的身体和心智都会发生变化，心率会以一种独特的方式变慢，从而进入意识特别活跃的状态。

我们还可以做一个与“火车没有像往常那样经过”十分相似的实验来验证，即重复播放特定模式的声音，然后在已经习惯这种声音出现的时间点停止播放。尽管什么事都没发生，但我们的大脑还是会像听到令人受惊的新声音一样做出反应。自相矛盾的是，与真正有声音出现的情况相比，我们或许更能意识到“喧闹”的寂静。又如，在一部精彩的悬疑电影中，在那些期待发生点儿什么却什么都没发生的瞬间，通常要比任何爆炸、枪战的场景更加生动。

就像突如其来的寂静会让人觉得似乎无比“喧闹”一样，意料之内的噪声也是另一种寂静。当我们吸收了能够吸收的所有信息之后，再过一会儿，就会开始习惯这种噪声，就像此前描述过的“看听实验”中的婴儿一样变得“习惯化”。我们会感到枯燥、厌烦，注意和活跃的意识也都会减弱。当我们彻底习惯某件事之后，意识也许就会完全消失了。我们确实会变得不再能听到每天中午火车经过的隆隆声，正如当我们刚搬进新

家时，能意识到新房间的每个细节，但几个月后，就对这房间里的摆设视而不见了。

与之相似，在最初掌握某项技能时，例如骑自行车或使用新的计算机程序，我们会极其痛苦地意识到每一个具体步骤。但当我们驾轻就熟之后，就可以无须注意自己正在做什么了。在此，我们获得了关于房间、骑自行车，以及使用计算机程序的大量信息，并且很好地掌握了这些内容，所以，就不再需要额外的注意了。我们也不再需要关于这一事件或这项技能的更多信息，也不需要再了解什么新内容，只要去做即可。成年后，我们会觉得在以这种方式自动操作的过程中，即成为一个良好运转、行走、交谈、教学、开会而不加意识的“僵尸”时，几个小时甚至几天的时间似乎转瞬即逝。

由内部产生的注意

对于成人而言，注意也可以是内源性的，我们可以自如地将注意指向某个特定的物体，就像用聚光灯照明一样。在这种情况下，我们的注意集中在某一事物上，对其他事物的关注就会大大减少，甚至连突然出现的、新的、意料之外的事物都有可能忽略。例如，我走在街上，潜心思考某个问题，走着走着，我可能会很狼狈地撞到路灯柱子上，而灯柱本来是非常容易看到并躲开的。就像我的孩子们通常会说的：“这就是一个心不在焉的教授。”

有许多令人惊讶的实验结果都证明了这种效应的存在。一些心理学家将此称为“非注意盲视”（inattentional blindness）。[7]

思维实验室

丹尼尔·西蒙斯[(5)]设计了一个引人关注的实验，其中，被试会看到一段影片，影片中有几个人在抛接球。实验的指导语是：数一数这些人抛、接了几次球。影片中玩球的人会四处跑动，所以要想数清楚他们抛球的次数需要花费一些努力，这就像在很老的骗人打赌游戏中试图注视豌豆移动的路线一样。之后，实验者会问被试：“你是否注意到，有什么异常的事情发生了吗？”“没有。”被试会这样回答。此

时，实验者会再次播放影片，这次，被试不再需要盯着球不放了。于是，他们就会看到，影片中，有人穿着大猩猩的装扮，缓慢地从画面中间穿过！因为注意力集中在球上了，所以，被试可能“看到”了大猩猩出现，却没有真正“看见”。

在这类效应中潜藏着一些神经科学原理。当我们集中注意时，大脑中会释放一种被称为胆碱类神经递质（cholinergic transmitter）的特殊化学物质，[8] 它会影响神经元的工作效果，让神经元更好地处理信息。香烟中的尼古丁就是模仿这种神经递质的作用，让你表面上变得更集中注意，就像鸦片可以模仿能止痛的神经递质发挥作用一样。然而，当我们集中注意时，大脑会有选择地将这种神经递质释放给特定的部位，这些部位专门处理与我们所注意的事件有关的信息。同时，大脑也会释放抑制性神经递质，激活负责抑制功能的神经元，在大脑的其他部位造成相反的效果。咖啡同样能使我们清醒，但它生效的原理是抑制这些具有抑制功能的神经元。可以说，咖啡开放了我们的注意，而香烟则是将注意限制在特定的目标上。毫无疑问，咖啡和香烟都是新闻工作者的偏爱，因为这类人必须吸收一个突发事件的全部信息，再在截稿之前将其总结成250字的新闻。大脑真正如何工作取决于抑制效应和兴奋效应之间的平衡。所以很显然，集中注意激活了大脑的某些部位，而关闭了其他部位的功能。

集中注意不仅会让大脑的某些部位更好地发挥作用，还可以让这些部位变得更具可塑性，也就是说，让这些部位变得比其他部位更容易发生改变。迈克尔·默策尼希（Michael Merzenich）[9] 和同事们对猴子做的研究证实了这一看法。这些神经科学家可以真实地记录猴子脑细胞的活动，他们发现，不同的神经元会对不同类型的事件有所反应。例如，一些神经元会对特定的声音产生反应，而另一些神经元则会对触摸产生反应。

思维实验室

实验者让猴子注意某一类特定事件。例如，让一只猴子听到一串声音，再感受到一些触摸。如果猴子在听到特定声音时移动自己的手，就给它一些果汁，但对触摸做出反应就没有奖励。结果发现，猴

子会更加集中注意去听声音，这就像你在一个拥挤、吵闹的房间里，集中注意去偷听一段也许对你有益的对话，而忽略其他无关对话一样。

而在测查猴子的大脑时，实验者发现，上述经验让猴子脑中与声音有关的神经细胞被重塑了，它们的反应方式发生了变化，但是，与触摸有关的神经细胞则保持原样。事实上，在进行训练之后，猴子的大脑中有更多的神经细胞会对声音做出反应，但对触摸做出反应的神经细胞数量却没有变化。[10] 此外，实验者也进行了反向的实验操作，猴子对触摸做出反应就会得到奖励，所得到的相反结果也一样。看起来，这些变化至少部分受到了胆碱类神经递质的调节作用。如果给猴子注入一种能阻碍这种神经递质传递的化学物质，那么，上述变化就不太可能发生了。

这种神经细胞的可塑性效应同样符合我们的直觉知识：当我们仔细注意某个事物时，学到的东西就比我们不注意时学到的更多。而当我们学习时，在新信息的帮助下，我们能够明显地改变自己的心智与大脑。

自觉的内源性注意，像是告诉自己要注意交通情况，是一种劝服我们的大脑进行学习的策略。借此，我们可以把某个事物当作全新的或意外出现的来对待，哪怕事实并非如此。作为一名成年人，我可以简单地判断出自己需要再获取更多信息，才能完成更大的目标，就像实验中的猴子只要注意声音就会得到果汁奖励一样。例如，我可以强迫自己阅读关于注意的神经心理学论文，尽管它们通常是枯燥又乏味的，但是我认为论文中的信息能够帮助我在写作本书时阐述得更加准确。考虑到这个目标，对我而言，集中注意阅读论文，就像获取那些天然就引人注目的意外事件的相关信息一样重要，例如希区柯克电影中的第一幕场景。又如，我也可以强迫自己注意极其常见的交通情况，因为我模糊地知道可能会有危险发生。

所以，虽然我们并未获得对“意识”的宏观解释，但我们确实了解某种特定的、活跃的、焦点局限的意识如何与心智和大脑发生联系。当我们产生这种意识时，心智就会吸收关于世界某些部分的信息，并且排除干扰信息。我们也可以利用注意到的信息来学习新事物。此外，我们的大脑还会有特定的反应，恰如其分地释放胆碱类神经递质和抑制性神经递质。相应的，这些神经递质能让大脑的相应部位更好地发挥作用，同

时，也使这些部位更容易被重塑。

除此之外，我们还了解与特定的“无意识”有关的知识。有许多心理过程和大脑作用过程都根本不会被我们意识到，但在有些情况下，我们自己确实会让一些原本可能意识得到的事情变得容易被忽略。例如，在我们已经很好地理解了某些事情或频繁地操作过某些活动之后，再做这些事情就是“无意识的、自动化的”了，付诸于此的注意远少于最初接触时。相似的，当我们集中注意于某事上时，也就不太能意识到其他并未注意的事情。这种无意识似乎也与大脑的抑制过程有关。

孩子的注意不同于成人

这一切又和孩子有什么关系呢？我们不清楚婴儿的意识体验究竟是什么样的，但是，我们确实了解他们的注意能力[11] 和他们的大脑，至少了解猴子幼崽、老鼠幼崽的大脑。孩子与成人既相似又不同，这是非常显著而具有启发意义的。

在过去的岁月里，心理学家们认为，婴儿只会用一种完全无意识的、反射性的方式来注意周围事物，他们甚至根本不会运用更高级的大脑中枢。我认为，这种看法部分属于一种认为婴儿大脑有缺陷的传说，等同于认为刚出生的婴儿是会哭叫的胡萝卜，仅仅是有一些反射性动作的蔬菜。

事实上，当小婴儿注意到某事或某物时，他们似乎就会吸收与之有关的信息，并像成人一样产生意识。甚至在看到极其细微的意外事件时，小婴儿也会产生和成人相同的脑电波。他们会稳定而持久地关注这件事，他们的眼睛会扫视事件中的重要特征，此时，他们的心率也会像成人一样下降。

> 种种迹象表明，小婴儿也像成人一样，积极而活跃地意识到了发生的事情。如果事情特别有趣，那么，小婴儿注意的时间也会超乎意料地持久。但过了一会儿之后，就像成人一样，小婴儿也会渐渐感到厌烦，并将视线转移开。

这种现象就是本书此前描述的“习惯化-去习惯化”技术的核心所在。即，呈现哪怕是最细微的意外事件，也能立即抓住小婴儿的注意，

他们注视意外事件的时间确实会比注视意料之中事件的时间更久。小婴儿似乎对意外事件有着无限贪婪的胃口。对心理学家而言，这是非常幸运的，因为这样一来，我们就能凭借婴儿对新鲜事物的关注来判断他们如何组织整个世界。但另一方面，小婴儿的这种特点对其自身而言也同样重要。而且很显然，年纪越小，在内部世界和外部世界所体验到的新奇感和意外之感也就越多。可以说，周围的事物和内心的感受在刚开始时都会让人感到意外。

对注意的心理学解释

然而，孩子的注意与成人的注意始终还是有差别的。可以看到，成人能够借助外部事件或者经由内部决定来自主控制注意，也就是说，成人的注意既可以是外源性的，也可以是内源性的。但孩子的注意则更多地体现为外源性，而非内源性。偶尔，孩子也能够控制自己的注意，但是这种控制更常见于发展成熟之后，而不是成长之初。孩子的注意更容易被外部事件吸引，而不太受内部计划和目标的指导。例如，在此前所说的实验中，孩子很可能就忘了要数抛接球的次数，而绝不会忽略大猩猩的出场。在整个学龄前阶段，内部注意似乎始终处于缓慢的发展之中。

这在日常生活中十分常见，假如你想让一个2岁的孩子放弃一个玩具，那么，直接给他一个新玩具，吸引他的注意就比试图说服他，甚至收买他，让他自愿放弃旧玩具要有效得多。实际上，孩子的注意有时还会被他们其实并不喜欢的新奇事件吸引，例如，不同寻常的光亮、很大的噪声等。面对这些情况，他们会大哭、吵闹，但似乎就是不能移开视线，这就像成人看恐怖电影一样。

有趣的是，随着小婴儿慢慢长大，“习惯化-去习惯化”技术确实会渐渐失效。对年纪较大的孩子来说，注意会渐渐受到内部的规划所控制，而不太受他们对外部事件的天生兴趣所控制。所以，再想将注意当作可靠的指标来测试他们所看到的东西就变得越来越难了。当然，长到成年以后，如果他们决定要专心注意抛接球的次数，那么，即便是最不可思议的猩猩出现了，也不会让他们分心。

此外，孩子的注意与成人的注意之间的差异还和大脑的抑制功能有关。孩子似乎无法像成人一样抑制干扰，他们的注意力集中程度较低。即便是视线的边缘扫视到某个事件，也能轻易地让他们从原先关注的事

物上转移开注意。这种情况可谓利弊参半。婴幼儿不像年长的孩子或成人那样善于集中注意力在一件事情上，但是，他们很善于捕捉偶然出现的信息。

思维实验室

假如让孩子完成一项记忆任务[12]：让他们看完一系列卡片，每次展示两张，并要求他们记住左手边的卡片是什么，但不要记住右手边的卡片，即意味着只注意左边的卡片，之后，测验孩子对每次展示的两张卡片的记忆情况。年纪较大的孩子很善于记住左边的卡片，却记不住右边的卡片，他们就像成人一样抑制了无须注意的信息，同时也比年幼的孩子更能记住需要注意的信息。但是，对于年幼的孩子而言，记忆两张卡片中的任何一张似乎没什么分别。事实上，他们比年长的孩子更容易记住无须注意的信息。

在和孩子玩扑克牌配对记忆的游戏时，我们也能看到这种现象。玩这种游戏时，需要把多张扑克牌背面朝上地散放在桌子上，每一轮，一名游戏者可以从总的牌堆里摸起一张牌，再翻开桌面上的另一张牌，如果两张牌一样，那这名游戏者就可以保留这两张牌。玩这个游戏的诀窍在于，即使还没有轮到你，即使翻开的牌似乎和你手里的牌没有直接关系，你也要注意桌面上哪张牌在哪个位置。令人惊讶的是，年幼的孩子非常善于玩这个游戏，有时比成人还在行。此外，相信大家也都有过这种惊人的体验：听到一个孩子突然说出了成人对话中的词语或观点，虽然在成人交谈时，这孩子似乎压根儿没有注意听。

> 孩子似乎是在让世界来决定他们会看到什么，而不是自己决定要从周围世界中看到什么。而且他们似乎能同时注意到世界的诸多表象，而不会刻意决定在何处集中注意，何处抑制干扰。

他们不仅获取了对自己有用的、特定事物的相关信息，更吸收了周围所有事物的信息，尤其是新信息。而且很显然，对于孩子来说，绝大多数信息都是全新的。

正是这种十分宽泛的注意让孩子成为非凡的学习者。　　在上一章中，我们已经看到，孩子可以并且确实会借助哪怕是最细微的新统计模式来学习事物的因果关系图。这意味着孩子能不断地吸收他们在周围世界看到的任何一件有趣事物的相关信息，无论这信息的价值是否重要，是否明显。因此，孩子就能比成人更容易、更快速地建构新的示意图，改造旧的示意图。

对注意的脑神经学解释

神经科学研究的结论似乎也反映了这一点：孩子的大脑中有大量胆碱类神经递质，但抑制性神经递质却要等很久之后才会开始发展。有趣的是，婴儿需要浓度相对较高的麻醉物质才能促进抑制性神经递质的活动，大概因为麻醉物质会直接作用于这些神经递质。[13] 所以，我们可以这样来给意识下一个定义：意识就是麻醉物质要除去的东西。由此可推知，孩子拥有的这种神秘能力，即意识，要远多于成人。此外，从整体上看，孩子的大脑同样也比成人的大脑更具有可塑性，更容易改变。例如，孩子的大脑受到损伤后，会比成人恢复得更快、更彻底，他们大脑的其他部位会弥补受损部位的功能。而成人大脑的可塑性就要低得多，正如“教给老狗新把戏”的谚语所说：老化的大脑学不会新技巧。

思维实验室

当迈克尔·默策尼希再用猴子幼崽来重复此前曾用成年猴子所做的那个有关注意的实验时，得到的结果却完全不同。小猴子的大脑并不能像成年猴的大脑那样区分声音和触摸信号，正如人类婴儿无法像成人一样只注意一件事情。但同时，也可以做一个更加复杂的实验：简单地为动物提供大量刺激，但不要求它们专门注意其中的某个方面。例如，可以让动物沐浴在具有某种系统模式的声音之中。默策尼希和同事们就进行了这项实验，并发现动物幼崽的神经细胞也发生了改变。[14] 就算没有奖励物质，它们也会对声音刺激做出各不相同的回应。但成年动物的神经细胞就没有展现出这种整体的可塑性。

此外，大脑的不同部位负责不同类型的注意。例如，位于大脑中央

的顶叶皮层似乎掌管了注意周围世界中的新事件或意外事件的能力；位于大脑后部的枕叶皮层则似乎与维持视觉注意有关。可以说，顶叶皮层警示我们有新情况发生，而枕叶皮层则让我们观察、理解新情况。在婴儿时期，大脑的这些部位就已经十分活跃了。[15]

而通常所谓的抑制功能区，即大脑前额叶的部分区域，则更多地与源自内部的注意和抑制干扰的能力有关。同样，从孩子很小的时候起，大脑的这个部位可能就已经开始活跃了。但是，随着他们逐渐长大，前额叶区域与大脑其他部位的联结也越来越牢固，甚至到了青春期，这些联结仍在不断形成。这种联结会促使抑制干扰的能力不断增强，让我们可以控制自己的注意。

拉斐尔·马拉克（Rafael Malach）及其同事开展了一系列吸引人的实验，形象而生动地揭示了上述各类注意和大脑各部位之间的差异。[16] 他们采用功能性磁共振成像（fMRI）来测查被试，这种仪器能够检测出人们在解决问题或完成任务时，有多少血液分别流向了大脑的哪些部位，相应地记录下某项任务如何激活人脑的不同区域。使用这种仪器就能够做出我们通常在《科学美国人》（*Scientifi c American* ）中看到的那种带有发亮部位的脑结构图。通常情况下，可怜的被试们进入该仪器后就会被要求完成一项十分沉闷的任务，诸如看到红色x出现时就按下按钮之类的，要么就被要求躺在仪器里什么也不做。在这两种情况下，他们大脑的前额叶皮层都是活跃的，当实验者向被试展示一项有目的、有计划的实验时，则会更加活跃，但即使被试只是躺在仪器里面做白日梦，大脑中活跃的区域也会不断地快速移动。

然而，在马拉克的实验中，被试们就幸运得多，他们可以观看由克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）主演的精彩电影《黄金三镖客》（*The Good, the Bad and the Ugly* ）。神奇的是，随着电影剧情的发展，每个人的大脑呈现出的活动模式几乎都是一样的，导演瑟吉欧·莱昂内（Sergio Leone）当真洞察人心！更令人惊讶的是，大脑的前额叶皮层，这个负责计划、思考、监督自己的部位，在人们观影过程中确实受到了抑制。而大脑的枕叶皮层，小婴儿脑中最活跃的部位，反而兴奋了起来。被试们明显有意识，但没有自我意识。他们并未规划、思考、判断或评价这部电影，而只是很简单地陷入了剧情之中。对于小婴儿来说，观察一个会动的米老鼠玩具的感觉可能就像是完全地、幸福地、忘我地沉迷在一部电影中。

心理学家往往假定，大脑这些部位的成熟导致了孩子注意的变化。

大脑的成熟也许就像孩子慢慢长高的过程，孩子并不需要学习如何长高，而是自然而然地就长高了。同样，某些遗传程序的演变也会导致大脑的变化，随之而来的就是孩子心智的变化。但是，我们也可以得出相反的结论：随着不断学习新事物，逐渐熟悉并习惯越来越多的经验和技能，相应的，孩子大脑的结构也就发生了变化。

注意的成熟

事实上，有两种互补的大脑发展过程都取决于经验的累积。人脑的各个神经细胞之间会不断建立起越来越多的联系[17] ，同时，使用较少的神经连接会被剪除，只有最有效的神经连接才会保留下来。二者同时发生在大脑整个发展过程之中，并且都由外部事件塑造而成。但是，二者之间的平衡会发生变化：幼年时，建立的连接更多，而长大后，剪除的连接更多。二者也许反映出了互补的心理进程，甚至能反映出经验的质量。幼时，我们会对更多的可能性十分敏感，而长大后，则重点关注对自己最重要、最有价值的可能性。

因此可以说，对注意的心理学解释和脑神经学解释是互相佐证的。而且，从孩子与成人的进化分工角度来看，这类对注意的解释也很有意义。如果希望更有效地改造世界，那么，将注意局限在某些事物上会很有效。我们会希望只了解周围世界中仅与自己的目标和计划有关的内容，就像实验中的猴子，只关注能让它们获得果汁奖励的声音信息。成人能够预先判断哪些信息对自己有用，哪些信息只是干扰，大脑会强化前者、抑制后者。相应的，为了更有效地行动，我们也会希望自己大脑的绝大部分区域都十分稳定、健康、难以改变，只改变希望改变的那一小部分，如果不会带来损害，就让绝大部分区域保持原样。

而孩子的进化需要则是学得越多越好，越快越好。他们的任务只是建构起周围世界的准确图示。他们会学习、推理、形成因果关系图并总结出反事实的结论；他们不需要担忧这些学习是否与特定计划或目标有关，爸妈自会替他们操心这些问题。所以，孩子会注意一切事物，尤其是新的、有趣的、信息量丰富的事物，而不仅仅只注意马上就可以用的或与自己直接相关的信息。例如，实验中，大猩猩的出现就比漫长的抛接球活动提供了更多的信息，同样，观看克林特·伊斯特伍德的电影也会比“当出现红色x时按下按钮”的活动提供更多的信息。

小婴儿的意识是什么样的

我们无法通过直接询问来了解小婴儿的意识是什么样的，却可以尝试研究能够体现在典型的外显意识中的内源性意识，从而了解婴儿的意识。同样，这种间接的方式也适用于幼儿。此外，也可以询问幼儿有何体验。直到20世纪90年代，人们似乎才认识到这种看似盲目的明显观点。约翰·弗拉维尔是少数几名能够进入美国国家科学院（National Academy of Science）的发展心理学家之一，也是有史以来最伟大的发展心理学家之一。而他自己可能会率先说，荣誉应当归于“弗拉维尔夫妇”，因为他的妻子埃莉·弗拉维尔（Ellie Flavells）也在研究工作中投注了大量心血。1993年，在我曾参与的一次会议上，约翰·弗拉维尔安静地起身说：“埃莉和我曾有一个疑问，孩子对‘意识’会有什么看法呢？所以，我们就去了幼儿园，直接询问孩子们。”通常，要发现上述这种看似盲目的明显观点是需要耗费精力的。约翰·弗拉维尔接着描述了研究中一些令人惊讶而又极具哲学吸引力的结论，[18] 他们发现，关于意识，我们以为是不证自明的一切内容，对于学龄前孩子而言却并非如此。

学龄前孩子对“注意”的看法与成人完全不同。他们似乎无法理解注意的焦点为何。例如，让孩子们看到埃莉正注视着一幅有趣的图片，画面里有几个孩子，图片放在一个很简单的相框里。埃莉指着画面中的孩子，一一描述他们分别是什么样的。之后询问孩子们：埃莉心里是否正在想着画面里的孩子，答案是肯定的。但是如果接着询问他们：埃莉心里是否也正想着画框，孩子们仍回答“是的，她也想着画框”。孩子们认为埃莉当然没有同时想着所有事情，“她没有想隔壁房间里的椅子”，但孩子们觉得埃莉会同时关注自己所看到的一切事物，可以说，幼儿园里的孩子并没有理解注意中的盲视现象。当然，这有可能只是因为孩子对“意识”仍感到很困惑，但也有可能是因为他们自身的意识与埃莉的意识完全不同，也许儿童“意识”的方式就是没有焦点的。所以，即便我们直接向孩子询问他们的意识体验，也能找到线索证明他们的意识与成人的完全不同。

上述种种，对于我们了解做小婴儿的感受会有什么帮助呢？婴儿的确比成人意识到的东西更多，意识也更强烈，这似乎是可信的。成人那如同聚光灯一般集中的注意，到了小婴儿那里却更像能照亮四周的灯笼，如图4-1所示。婴儿并不会仅仅体验着周围世界的某个方面而忽略其他的一切，相反，他们似乎是同时生动地体验着所有事物。婴儿的大

脑似乎完全浸泡在胆碱类神经递质之中，只有很少的一点抑制性神经递质来缓和其效应。而且，他们的大脑和心智都极具可塑性，向各种新的可能性完全敞开。

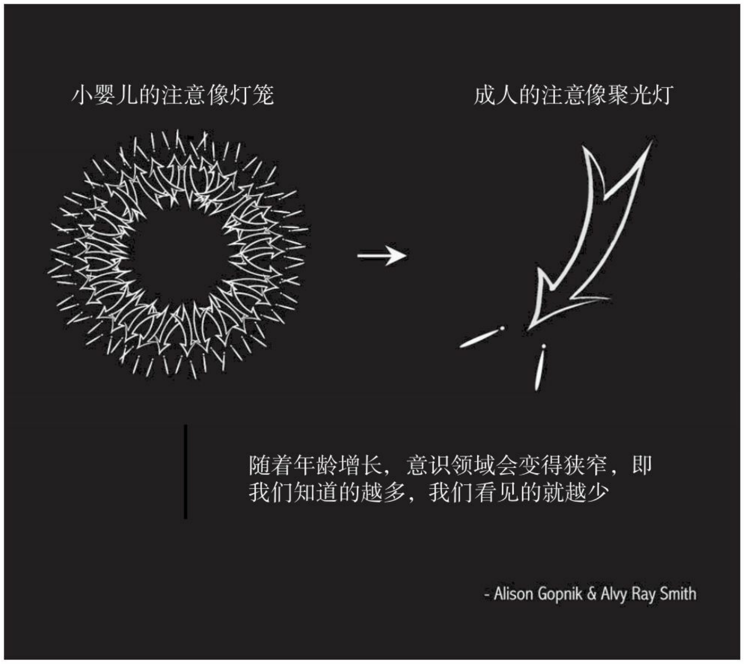


图4-1　小婴儿与成人的意识区别

而且，与成人相比，婴儿似乎也更不受特定的无意识的控制。他们的经验中很少有相似的、熟练的或自动完成的，所以，习惯性的无意识行为也相应会更少。正是由于婴儿不太能够抑制干扰，因此他们接触到的意识领域也就更广。也就是说，婴儿比成人更有意识。

对于成人而言，活跃的意识往往伴随着注意，而注意则与大脑的可塑性相连，注意也确实让成人能够改变自己的心智和大脑。但如果进行反向推理，大脑具有可塑性则意味着注意敏锐，而敏锐的注意意味着活跃的意识，又已知婴儿的大脑具有很强的可塑性，由此可得婴儿比成人更有意识。

然而，这种推测仍是拐弯抹角的，不够直接。我们当然可以说，婴儿很少有习惯成自然的行为，他们的注意不够集中，他们的大脑可塑性很强，此外，世界上的大部分事物对他们来说都是新鲜的，他们所能学到的也很多。但是，做这样的小婴儿究竟会有什么样的感受呢？要解答这个问题，我们可以看看成人在做小婴儿所做的事情时会有什么感受。当我们把自己的大脑和心智放到近似于小婴儿的位置上，意识会是什么

样的？我们是会失去意识，还是获得更多意识？

旅行与冥想

我们可以想想成人的旅行，尤其是当美国人到印度或中国之类的异国他乡旅行时的体验。身处陌生之地的成人在很多方面都像极了小婴儿。在这种场景下，大量信息一拥而入，而旅行者并未处在平时的最佳位置上，无法“自上而下”地提前判断其中有哪些信息可能与自己有关。于是，成人也就像小婴儿一样，注意更可能被外部的事物所吸引，而不受自己的目标和判断所决定。

如果旅行者只是为了享受旅行过程而旅行，不是为了其他特殊的目的，如开会、商业交易等，这一点就更为明显。实际上，矛盾的是，旅行是一种成人的活动，但绝大多数情况下，它的目的就是不要有目的。最理想的旅行并不是一定要看到泰姬陵或长城，而是尝试着充分吸收一种陌生文化的本质。旅行者们通常都认为旅途中的偶然和意外才是最精彩、最生动的部分，一个好的旅行者通常会开放地对待各种可能性。

这种类型的旅行者就像小婴儿一样，努力地发现世界的新面貌，而不确定自己将会发现什么。在旅途中，我们会重新关注自己在本国时已习惯得近乎麻木的小细节，比如当你看到日本人极具审美意味的日常生活方式，或法国人在咖啡馆中了解彼此的方式，甚至是感受到一种陌生语言微妙的抑扬顿挫，等等。相应的，这也会引导我们重新塑造关于自己国家和文化的因果关系图，以及自己的愿望和行动，由此，这种新知识也会让我们想象新的生活方式，把日本式的泡澡或意大利式的热情或法国式的智慧带入自己的生活中。常言道，旅行能够开阔视野，的确如此。旅行时，我们会重返好奇心旺盛的童年，从而对自己和他人有新的认识。

在旅途中，至少是在以上述方式旅行时，我们的注意和意识都会不断得到充实，而不是被关闭起来。生活似乎变得如此生动，有时甚至痛苦也会变得更加鲜明。实际上，旅行的短短几日似乎汇聚了大量经验，意识满溢而流。在北京或巴黎紧张的几日行程留给我们的记忆，要比在家过着常规而无意识的日常生活时几周的记忆更多。同时，在外旅行时，计划和行动似乎都变得很困难，如此众多的新信息分散了我们的注意，所以，诸如购买食物或找到邮局等日常活动都变得需要花费极大的努力和精力，于是，我们就很有可能出现一连串丢三落四的情况，像是

忘了带走夹克衫，或是充电器放错了地方，等等。

除了以旅行为例，我们还可以考虑某种特殊的冥想活动。冥想练习是以新的方式来操控自己的注意。其中一种冥想方式是集中并保持活跃的注意来关注单一的某物，而另一种冥想方式则是尽可能地分散注意。特殊的“开放意识”冥想练习要求人们不能聚焦于任何一件特定的事物，而这也就是战胜“非注意盲视”、避免抑制注意的诀窍。

冥想练习开始于提高自己全部的注意水平，并且觉醒起来。此时需要保持直立或无支撑的姿势，不能躺或坐在椅子上，因为舒适的姿势会让人昏昏欲睡。众所周知，冥想大师们都会服用大量的咖啡因。事实上，最早开始种植茶叶的是中国和尚，他们发现，借助茶来改变一点点神经递质的水平，对于保持注意很有帮助。如今，每个禅院里仍有大量的人喝茶，而且明显有许多现代日本和尚在饮用浓得可怕的咖啡。

此外，面向白色墙壁而坐也能使自己的意识失去可聚焦的对象。这样一来，意识通常就会转向内在。成人对内在体验和外部世界都很关注，但冥想者们也需要努力避免这种转向的发生。他们有意识地试图避免计划或思考，为此，他们默数自己的呼吸数，从而中断内心深处流淌的那种极具吸引力的自言自语。通常，在默数呼吸数的同时很难再进行逻辑辩论或做计划。

由此而来的体验，至少在某一瞬间，将会是非常惊人的。突然之间，对外在的具体事物和内在计划的注意统统消失了，对周围一切事物的意识立即变得生动而形象。地面的质感、光影投在墙上的微妙时刻、鸟儿歌唱和汽车呼啸而过的声音，甚至你正在发痛的膝盖，似乎都同时被照亮了，重要或琐碎、内部或外在的区别也渐渐模糊起来。

旅行与冥想以截然相反的方式带来了相同的体验。旅行让人暴露在全新的、意外的外部信息之中，以至于忽略了寻常的注意选择和抑制过程，周围的一切都比寻常所注意的事物更加新颖有趣。而在冥想中，寻常的注意进程中断了，没有什么可注意的事物，反而是有意识地试图避免集中注意，避免抑制，避免计划。二者的结果是相似的，正如大量新信息会让人忽略抑制的过程，中断抑制的过程会让日常信息也变得异常新鲜。

灯笼般照亮四周的意识

旅行和冥想引起了哲学家所称的相同现象学，即相同类型的主观体验。实际上，冥想最令人愉快的一点就是，你无须离开房间就能够游览北京。这就像孩子那灯笼般照亮四周的意识对立于常见的像聚光灯一样的成人意识。你会生动地意识到周围的一切，而不会特别注意某一事物，而这种体验也会给你带来一种独特的欣喜和愉悦。

像灯笼一样的意识生动而全面地照亮了日常生活的诸多细节，通常也是某些宗教体验和审美体验的一部分。像灯笼一样的意识似乎也存在于其他活动中，如坠入爱河、打猎或者是热衷于某事。但是，也有其他一些宗教或审美体验，其他类型的欣喜和狂热，它们各有不同的特性。

例如，心理学家将成人能够体验到的一种极致的狂喜感称为“心流”（flow）[19]，而我认为，上述像灯笼一样发出延展性光亮的意识几乎就是“心流”的反面。“心流”是当注意完全集中在某一物体或某事上时，达到了忘我的境界。这种体验来源于完美而有效地执行自己的计划，如舞蹈、投篮或完美地写作。在心流体验中，我们会感受到一种独特而愉悦的无意识。专心致志地投入到某项任务中时，我们就会失去对外部世界的视觉感知，甚至意识不到自己必须采取的特定行为。计划似乎在自动运行、生效。此外，灯笼般的意识似乎不同于持续、集中地关注某一事物所带来的宗教体验，也不同于周围事物同时消失的那种神奇的感受。

灯笼般照亮四周的意识所带来的是一种十分独特的愉悦，近似于我们意识不到自己时的感受，而这种忘我是由成为世界的一部分而实现的。作家弗吉尼亚·伍尔夫（Virginia Woolf）、艾米莉·狄金森（Emily Dickinson）和画家亨利·卡蒂埃-布列松（Henri Cartier-Bresson）等人都从这种灯笼般的意识感受中获得了灵感。那就是威廉·布莱克（William Blake）所谓的“沙中一世界”，也是威廉·华兹华斯（William Wordsworth）笔下华彩流溢的草木。

从历史上来看，这种现象通常都与童年紧密相连。禅修大师铃木俊隆（Shunryu Suzuki）将此称为“初学者心态”[20]，即未受专业知识“污染”的纯净心灵。浪漫派诗人华兹华斯正是从这种经验中获得启发而创作出独特作品的，他明确地指出，这种经验常见于童年。他们都认为，童年非常有价值，因为孩子们正是像这样充满无限好奇地体验着世界。发展心理学和神经科学都认为，这种直觉的判断也是准确的。

感受灯笼般的意识就像体验做小婴儿一样。小婴儿们就

像佛陀一样，也是身在斗室、心在四野的旅行者。他们会深深沉浸在墙壁、阴影、声音所带来的难以抑制的欢愉与兴奋之中。

心理学家中最著名的作家威廉·詹姆斯（William James）描绘过一幅尤为惊人的图景，也许有助于激发这种体验。但他并未将此应用于婴儿，而是用来解释才华横溢却注意不够集中的成人。他认为，对有些人来说，意识领域就像一束穿透周围黑暗的狭长而专注的光束；但对其他人，我是说，对婴儿来说，则“可以假定，边缘位置反而更加明亮，并且有待填入像流星雨一样缤纷的图像[21]，这将随即而至，取代集中的注意”。

但并非所有强化的或神奇的经历都只是童年特有的，其中有许多感受，如“专注”，就只会出现在成年后。很显然，婴幼儿不可能有这种感受。事实上，也可能是因为他们比成人更经常有此感受，所以，婴儿会将自己的大部分时间用来睡觉或者哭闹。只要想想我们自己在旅行时有多么疲惫，就可以理解小婴儿了。旅行者就像婴儿一样，很有可能在凌晨3点不安地在哭泣中醒来。

当然，对于成人而言，放弃控制和规矩，正是高度控制和规训以及成人化的训练所带来的结果。有经验的冥想大师可以决定不做决定，选择不做选择，计划放弃计划。而旅行者则需要事先存钱、预算花销、组织计划才能到达印度或中国。婴幼儿也正处于这种状态中，无论他们自愿与否。

发展心理学和神经科学告诉了我们做小婴儿会有什么感受，旅行、冥想和浪漫派诗歌甚至能让我们以主人公的视角来体验婴儿的感受。此外，小婴儿自己也可以告诉我们关于意识的内容。就像此前的盲视患者让我们了解到行为与意识有可能分裂，婴儿则告诉我们，不同类型的心理能力也有可能分裂，而且可能会带来不同的意识。例如，与学习有关的意识就不同于与计划有关的意识。几乎所有关于成人意识的实验研究都涉及注意集中问题和狭隘定义的特殊任务，但小婴儿向我们揭示，这种成人实验所涉及的只是意识的极小部分内容。

事实上，哲学家们也许可以从小婴儿身上获得更加广泛的认识。哲学家和心理学家都倾向于寻找意识问题的唯一解答，无论是神经元的特殊振动频率，还是特定的大脑区域，或是语言、高水平规划、自我反思等特殊能力。而探讨婴儿则让我们认识到，答案有可能是多元的、灵活

的。所以，我们不应当寻求对于意识的宏观解释，而是应当寻找每一种不同意识的细致解释，内部聚焦与外向开放，自我意识的计划与非自我意识的吸收，聚光灯般的意识与灯笼般的意识。伴随着成长，我们会变得更有智慧，也会获得认识世界的新方式，意识的改变就会变得很有启发意义。也许，我们应当做的不是过于关注有可能成为关键解答的意识中的某一个方面，而是更加开放地接受多元的、富于变化的整个经验世界。

05
我是谁：记忆与自我

意识并不仅仅是我们对外部世界的感知，更是一种独特的内在体验。正如对外界的体验影响了意识，我们的意识也受记忆、规划、沉迷、幻想的控制。我们会在时空之间穿梭旅行，在对过去生动画面的回忆与对未来美好或可怖的预期之间来回跃动。我们还会听到不绝于耳的内心独白，那回荡在脑中絮絮念叨的声音。往往，我们会将清醒的大部分时间用在这些内部反省上，而只花很少的时间与外界互动。

这慢慢涌现的意识之流与我们自己的身份认同感密切相关。我的体验只会发生在我自己身上。伟大的哲学家笛卡儿认为，这种内在体验实际上是我们唯一可以确定无疑的东西：我思故我在。但是这里的“我”究竟是谁呢？他是坐在前排位置上看着我的生命铺陈展开的内在观察者，是将我对过去的记忆和对未来的憧憬统一起来的恒久自我。他是经历我的人生之人，是规划我的余生之人，也是从种种规划中获益之人。他是我内在的眼，是我自传的作者，是我的执行总裁。

那么，关于孩子的内在意识，我们又能获知多少？他们也如成人一般拥有涌动的意识之流和内在的观察者吗？他们是否能够感知到持久而统一的自我？同样，只有将自己放在孩子的位置上来思考，我们才能解答这些问题。但也正如上一章所述，我们可以利用其他类型的研究结论来探究孩子的内在意识。所以，我们能够以成人为对象，讨论与内在意识紧密相连的各种心理功能，从而了解这些功能在童年会有怎样的变化与发展。

会“骗人”的记忆

注意与外部意识密切相关，而记忆则与内部意识关系匪浅。心理学家区分了不同类型的记忆，其中，过去的经验对当前行为产生的任何一种影响都可被归为一种记忆。即便是海参之类非常低级的生物也有这种记忆。[1] 当实验者轻轻触摸海参的虹吸管时，它会微微缩起身子，但如果在轻轻触摸之后立刻重重击打海参的尾部，这样重复多次，那么海参一感受到轻触就会马上剧烈地蜷缩起来，它似乎记住了轻触之后就会有

重击，就像巴甫洛夫的狗能记住特定音调会和电击同时出现一样。

记忆同样也可能与某人终其一生所积累的知识相关。例如，我可以说自己记得巴黎是法国的首都，猫这个英文单词的拼写是c-a-t，却无法精确地记得自己是何时掌握这些知识的，或者最初是从哪里获悉的。我并没有关于巴黎始终是法国首都的具体记忆，仅仅是知道这个事实而已。

但有一种独特的意识体验让这些记忆成为“我的”，并且让我可以创造一段关于自己生命的连续的故事。心理学家们将此称为情景记忆或自传式记忆。[2] 这是一种强烈的、鲜明的、具体的、有意识的记忆，例如4岁时在纽约的古根海姆博物馆（Guggenheim Museum）第一次看到毕加索绘画的记忆，14岁在费城艺术博物馆（Philadelphia Museum of Art）的初吻记忆等。上述不同类型的记忆涉及大脑不同区域的功能。大脑特定区域受到损伤的人仍可以掌握新信息，却无法创造新的情景记忆。

这类病人中最著名的一位是H.M.（姓名首字母缩写）。H.M. 在很年轻时接受了一次治疗癫痫的脑外科手术，[3] 这次手术损伤了他的海马，此后，H.M. 仍然可以学会新技能，例如使用电脑，甚至可以学习新东西，但是他的自传式记忆和对自己的身份认同都在1953年实施手术后全部终结了。H.M. 每次去见自己的医生时，都会重新介绍自己，因为他不记得曾经见过这位医生。而且，每次照镜子时，他都会感到很惊讶，因为他无法将镜中已然衰老的面孔与“自己只有27岁”的自我认知统一起来。

虽然，坦率而言，H.M. 确实是有意识的，但是，他的意识明显不同于其他正常人的意识。对普通人而言，只是想象一下，自己意识范围中能够回溯到过去的几个瞬间，那些经历和记忆再也不属于自己了，这就已经够让人头晕目眩、难以接受的了。电影《记忆碎片》（*Memento*）中的男主角就是这类顺行性遗忘（anterograde amnesia）[(6)]的患者。而这部电影很好地抓住了这种异常体验所带来的混乱和陌生感，营造出了离奇、悬疑的卖点。在电影中，男主角每时每刻都不记得此前的瞬间究竟发生了什么。他在一家酒吧与人交谈，走出酒吧，再回去时，就觉得自己根本没见过酒吧里的人。他计划要去汽车旅馆，但此后身处汽车旅馆中却不知道自己怎么会在那里。

我们的情景记忆从何而来？表面看来，这种自传式记忆就像一种内部意识的DVD刻录机，忠实地记录下你的生活，之后再被回放出来，但

事实并非如此简单。例如，当我回忆自己的初吻时，就像回到当时，正看着雨中的两个人坐在博物馆外的花园长椅上一样。当然，就当时而言，我并不是由外部看向内部，而是从内向外看的。但如果人的记忆真的像是在播放过去经历的DVD的话，那我看到的就应该是自己的鼻尖和对面那慢慢靠近的面庞了。

就连最生动的、突然“闪现”的自传式记忆也可能是错误的，例如，关于美国“挑战者号”航天飞机爆炸或“9·11”事件之类恐怖经历的记忆。心理学家们在“挑战者号”航天飞机失事[4] 之后，立刻收集了人们对这起灾难的体验。他们要求人们回答“当时你在哪里”或“你如何得知航天飞机失事，看电视还是听广播”等问题。3年后，心理学家们再次请这些人回答同样的问题，人们对于航天飞机爆炸的记忆仍然鲜活如初，他们对自己的答案的准确性也非常自信，但事实是，很多人的回答与最初的说法并不一致，出现了错误，他们并不像自己所认为的那样，真的记得这起事件。可见，即便是这类极其生动的记忆也不能原封不动地投射出最初的经验。

此外，我们甚至还会自己创造详尽细致，但完全虚假的自传式记忆，编造出根本没有发生过的事情的记忆。这种夸张而戏剧性的记忆可以是被外星人绑架、被恶魔虐待、犯罪等，也有可能是更普通的记忆，例如，儿时在商场里走失。

思维实验室

伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus）和同事一起开展了一系列惊人的实验，探究最普通的人如何编造出虚假的记忆。[5] 开始时，实验者会告诉被试某些事情真的发生过，例如在商场里走失：“你的母亲说，你曾经在商场里走失过。”之后要求被试尽力回忆当时的情景，并且提供一些细节参考，比如跟他说：“记得吗？你就躲在那个喷泉后面。”到最后，被试都会十分确定地声称自己记得曾在商场里走失过。他们对“走失事件”形成了鲜明的情景记忆，尽管这并不曾真正发生过。

情景记忆中包含了众多的感官细节，因此与其他类型的记忆并不相

同。例如，我可以回忆起当时的细雨落在身上的感觉和初吻的感觉，但我只是知道巴黎是法国的首都，却没什么细节可回忆的。只要让人们想象某件事会带来什么样的感觉、视觉和触觉体验，他们就会在脑海中形成同样详尽而具体的画面。这样做的时候，无论是在记忆研究者的实验室里，还是在心理治疗中，或是被警察审讯时，人们确实都会假造自传式记忆。这些虚假的记忆让人深信不疑，因为它们给人的感觉就像真实的记忆，我们对此的意识体验很难与真实事件区分开来。

如此看来，即便是声称记得自己被外星人绑架的人[6] 也并非发疯或撒谎，他们是真的体验了自己所描述的记忆。对“被外星人绑架”现象最好的解释是：这种体验开始于特殊的睡眠障碍，人们会感到自己浑身无力，并且会恍惚觉得有陌生人在自己的房间里。大多数人的类似体验到此也就结束了，但也有少部分人会用自己从前听过的外星人故事来解释这种体验。这些人会细致地描述更多的记忆细节，如怪异的光线、探针等，这就像洛夫特斯实验中的被试将实验者的提示细化成自己的记忆一样。这类记忆给人的感觉完全不同于“巴黎是法国的首都”之类的记忆。

孩子的记忆不是一片空白

上述种种现象，在孩子身上又是什么样的情形呢？他们是像成人一样拥有细致的情景记忆，还是像H.M. 那样只有被截断的记忆？就像对外部意识的探讨一样，问题的答案似乎并不是非此即彼的。即便十分幼小的婴儿也拥有情景记忆，但不同于成人。从出生到5岁，孩子们会渐渐形成看上去更加成人化的自传式记忆。记忆的发展变化表明，孩子的内部意识也同时发生着改变。

过去，心理学家曾认为婴儿根本没有情景记忆，这又是一种认为婴儿是大脑发育不完全的、只会哭叫的胡萝卜式的谬论。事实上，对于特定事件，婴儿也会有具体的记忆。例如，可以想想各种模仿实验。婴儿看到实验者用头去碰盒子，盒子亮了起来，一个月后，当他们再次看到盒子时，也会俯身用头去碰盒子。他们明确地记住了这个不寻常的具体事件。

一旦能开口说话，1～2岁的孩子就可以说出过去发生在自己身上的具体事情。[7] 例如，我的儿子阿列克谢18个月大时，曾和来访的祖母一起全神贯注地看星星和月亮。一个月后，当祖母再次来看他时，尽管是

在大白天，阿列克谢还是马上拉着祖母的手往外走，嘴里还叫着“看月亮，看月亮”。

但是，孩子们只有在长大一些后，才会把这些情景记忆编织成一种连续的叙述。[8] 在这种叙述中，他们自己是主角，或者至少是主演。

心理学家罗宾·菲伍什（Robyn Fivush）曾记录了母亲带着孩子游览动物园的日常活动。几天后，她请孩子叙述去动物园游览时做了什么。2岁的孩子可以说出一些很具体的活动，例如“小象大便了”。但令人惊讶的是，孩子所说的每一件事都是在重述游览过程中妈妈曾对他说过的。如果妈妈当时并没有明确地提到小象，那么孩子也根本不会记得。成人会觉得，自己的情景记忆就是自己的，不是别人的。然而，对这些幼小的孩子而言，似乎这些属于妈妈的记忆也属于他们自己。相对的，5岁的孩子就可以完整而独立地描述自己在动物园的经历了。

同样，这种年龄差异在更具实验性的情景下也很常见。3岁孩子的记忆不同于年龄更大的孩子。如果有人问：“27日晚上你在哪里？”那么，我似乎需要展开自己过去几天来的情景记忆，从中找到正确的答案。而且，在日常的回忆中，我的大脑会回溯缤纷记忆中的每一个细节。心理学家将此称为自由回忆。但我们同样可以探讨，提供线索是否能够唤起回忆：“27日晚上，你在酒吧里有没有看到一个戴软呢帽、拿小提琴盒的男人？”

这类由线索唤起的记忆也属于情景记忆，但它们是由外部提示所得，而非由内部提取生成。这并不等于警察正告诉你答案，也不是母亲让2岁的孩子记住小象，更不是实验者提示被试“想起”自己曾在商场里走失。事实上，你记忆中的信息真实存在，只是没有线索就无法提取而已。这就像是外源性注意和内源性注意之间的差异。在此，记忆受到了外部控制，而不受内部控制。

例如，在实验中，我们可以提供一系列单词，然后要求被试尽可能多地背出来，或是告诉被试其中一个单词，帮助他想起下一个。对所有成人而言，借助线索来回忆要比自由回忆容易，但对学龄前孩子来说，这二者的差距十分悬殊。当有线索提示时，孩子们可以惊人地回想起记忆中的各种细节，但在自由回忆中却几乎什么也想不起来。[9]

这在日常生活中随处可见。例如，去幼儿园接到孩子时，父母总会问：“宝贝，你今天干什么了？”而孩子必然会说“什么也没干呀”或者“我玩儿了”。尽管，这一天之中孩子可能愉快地参观了科学博物馆并

且还坐了小火箭，或是从攀登架上摔了下来，或是第一次玩儿了蛇梯棋游戏。较好的幼儿园通常都会给家长提供一张一日活动清单以供查阅，如果你对照清单上的活动，一项一项地询问孩子，那么此前坚持说“什么也没干”的孩子就会立刻兴奋地向你细细述说各项活动是怎么回事。这并不意味着这孩子有障碍、有问题，他只是无法像成人或6岁孩子那样自由地提取自己的记忆罢了。

易受暗示的孩子

有意识的自传式记忆还有一个特点，即人们不仅知道所发生的事情，还知道自己是如何得知的，或者至少认为，你的知识来源于过去一些特别具体的经验。例如，我并不清楚自己为什么会知道巴黎是法国的首都，但我很确定自己知道费城艺术博物馆的椅子坐上去是什么感觉，以及细雨下的初吻是什么感觉，因为我当时正在那里。有的哲学家将此归为意识体验的标志之一。我如果说自己有意识地记得那天的吻，却不相信自己曾有此经历，似乎就显得矛盾可笑了。但是，虚假的记忆同样可以让人信以为真，因为我们可能同样错误地确信其来源。[10]

大脑因受损而失去自传式记忆的人也无法记住自己已掌握的知识的来源。例如，他们也许能学会如何编写计算机程序，却无法说出自己如何学会编程的，新知识仿佛是从天而降的。甚至那些遭受过轻微脑损伤但仍能创造一些新记忆的人，通常也无法了解自己的知识从何而来。

思维实验室

年龄很小的孩子同样也很难记住自己观点的来源。[11] 例如，在实验室里，我们给孩子看一个有9个抽屉的小橱柜，里面分别放了9样不同的物品，像是鸡蛋、铅笔等。有时，我们会拉开抽屉，给孩子看抽屉里的东西。有时，我们并不拉开抽屉，只是简单地说：“这个抽屉里有一支铅笔。”有时，我们则会说：“你能不能猜出这个抽屉里有什么？看，这里有线索，抽屉里的东西原来是装在鸡蛋盒里的。”之后，我们关闭所有的抽屉，立即问孩子两个问题：“这个抽屉里有什么？”“你怎么知道的？是你自己看到的，我告诉你的，还是根据线索猜到的？”

所有孩子都能记住每个抽屉里有什么，但3岁的孩子很难记住自己是如何得知的。他们通常会说，自己看到鸡蛋放在抽屉里，但事实上却是实验者告诉他们的或是从其他途径获得的。而5岁的孩子就可以同时说出自己所知道的信息，以及获得这一信息的特定经历。

这种来源性遗忘（source amnesia）让孩子很容易受到各种影响。影响程度很深，以至于孩子的证词是否能够被法庭承认已经成为一个真正的法律问题。仅仅是对一个孩子说“他碰你了，对吗”之类的话也有可能导致孩子认定“他确实碰我了”。

举例而言，我的儿子阿列克谢还在上幼儿园时，有一次回家后讲了很多关于副园长的可怕行为：他朝孩子们大吼大叫，暴打孩子，而且很严厉地惩罚孩子。我对此感到十分担忧。但之后，阿列克谢告诉我，副园长住在地下的洞穴里，每餐都要吃蝙蝠。原来，阿列克谢所说的只是流传在幼儿园里的诡秘传闻，而不是自己的亲身体验，尽管这种传闻也许抓住了副园长性格中的某些特点。

过去，人们认为孩子之所以容易接受暗示，是因为他们无法分辨谎言与真话、想象与现实，但我们已经知道这种看法并不对。孩子知道真实与虚幻之间的差别，并且会尽量说真话。孩子容易接受暗示，更大程度上是由于信息来源问题导致的，他们无法分辨自己是从哪里获得信息的，所以，校园传说或是诱导性提问都有可能与真实的记忆混淆起来。

思维实验室

我在加州大学伯克利分校的一名研究生杰西卡·贾尔斯（Jessica Giles）很关心与孩子有关的法制体系问题。于是，我们做了一个实验，探究孩子容易接受暗示的特性是否与他们对信息来源的理解有关。[12]　我们给孩子播放电影并提问。其中有一部分是来源性的问题：“你怎么知道电影里的男孩有黄色的靴子？你在屏幕上看到了还是男孩自己说的？”也有一部分用于评估孩子受暗示程度的诱导性问题：“电影里的男孩有一双红色的靴子，对吗？”但事实上，靴子是黄色的。我们发现，记得自己从哪里知道答案的孩子更有可能不受诱导性问题的暗示干扰。而且，如果我们先问来源性问题，再提出诱导性

问题，那么，孩子也不太容易接受暗示。如果能形象地记得信息来源，那么，即便是4岁的孩子也不会受诱导性问题的干扰。

3岁的孩子不仅很难记住自己想法的来源，而且也无法记住自己过去的心理状态。从我们此前提及的“错误信念”实验[13] 中就可见一斑。孩子看到一个糖果盒子，打开后却发现里面装满了铅笔，可以理解，孩子们都会为这个发现而感到惊讶和失望。之后，当问及第一眼看到糖果盒子时认为里面装了什么，尽管孩子们几分钟前才惊讶地发现真相，但他们仍然会说“我早就知道里面装了铅笔”。孩子们已经全然忘记了自己刚才的错误信念。

我们也很好奇，孩子是否会像遗忘过去的信念一样，忘记此前的愿望。于是，我们先问孩子是否想吃饼干，如果想吃，就让他们吃到不想再吃为止。之后，再问孩子：“刚刚坐下来，还没有开始吃饼干的时候，你想不想吃饼干？”超过一半的3岁孩子都说，他们从来就不想吃饼干。这些孩子能够记住过去发生的事情，却忘了自己对这些事情的感受。

试图想象上述实验中的孩子会有何感受，就像试图想象自己是H.M. 一样令人感到混乱。你看到紧闭的抽屉并听到我说“里面有个鸡蛋”，你震惊地发现糖果盒子里没有装糖果而是装了铅笔，你急切地渴望吃饼干……但仅仅过了几分钟之后，你却同样无忧无虑地、自信地、真诚地声称自己记得：亲眼看到了鸡蛋，早就知道糖果盒子里装的是铅笔，从来没有想吃饼干。按说，似乎没有任何事情会比我们刚刚过去的意识经验更无须验证，也更可信的了。但是，3岁的孩子，尽管能记得几个月前的具体事情，例如“看月亮”，却似乎无法回忆自己几分钟前的体验。

事实上，如果间隔的时间很长，成人也会犯这类错误。例如，我们也许会认为自己真的参加过只在电视上看到过的拉力赛，或者认为自己不可能会喜欢民谣歌手多诺万（Donovan）。但是对3岁的孩子来说，只需要间隔几分钟，这类信念或愿望就会被遗忘，他们就会犯这类错误。可见，孩子们肯定生活在一个非常不同的世界之中。

此时的我与过去和未来的我

孩子有自传式记忆吗

在建构个人身份认同感的过程中，自传式记忆发挥着重要作用。我并不会因为我具有“我”的特质，就始终是过去的我或者未来的我，毕竟，我还是更像一名普通的50岁女发展心理学家，而不太像3岁时的我，或是80岁时的我，如果我能有幸活到这个岁数的话。而且，我甚至不会因为使用着同一具躯体，就和过去或未来的我一模一样。不管怎么说，我现在的身体已经跟30年前有着天壤之别了，这可真悲哀。那么，让我始终是“我”的秘密是什么呢？那就是记忆。我能够记得过去自己的感受和想法，哪怕是现在看来很离奇的6岁时幼稚的想法和感受，比如害怕走进黑暗的壁橱，或是16岁时不畏惧走入阴暗小巷的感受。

这些记忆是“我的”，而且以一种独特而意义重大的方式属于我。我或许知道自己的兄弟也曾有过的离奇想法和感受，却没有深刻的记忆，因为那些并不是“我”过去的想法和感受。《星际迷航》（*Star Trek* ）是有史以来最具哲学意味的电视节目，剧中特别清晰地证明了这一点。乔琪亚·戴克斯（Jadzia Dax）是剧中出现的一种由两个部分组成的生物：一具正常的躯体乔琪亚，以及一个独立的共生体戴克斯。每当躯体死亡时，共生体就会转移到另一具躯体上。乔琪亚会吸收共生体在过去多次生命中积累的知识和技能，比如它的外交手腕和赌博技巧。但真正让乔琪亚和戴克斯合二为一的，是乔琪亚同样也获得了戴克斯此前的诸多记忆，并且就像体验自己的记忆一样，体验着戴克斯的记忆。

哲学家约翰·坎贝尔（John Campbell）[14] 认为，自传式记忆的意识体验取决于过去、现在及未来的自我之间的因果联系。作为成人，我们会将自己的生命视作一段完整的、不断展开的因果叙事，串联了我们过去、现在和未来的体验。也就是说，我们在未来将要做的、感受的、相信的都取决于现在的所做、所感、所思，而现在的所做、所感、所思又由过去曾做过的、感受到的、相信的内容所决定。对成人而言，这条完整的时间线似乎不言而喻，但我们也有可能以完全不同的方式来整合自己的经验。例如，分离性障碍症或多重人格障碍症患者就会为每个分裂的“自我”准备一条单独的时间线，所以，当“我”是“杰基尔”时，所做的事情只会影响“杰基尔”的未来，而不会影响“海德”的行动。[(7)]

特别小的孩子就已经形成了一些对自我的认知。例如，大约18个月左右，婴儿就会开始认出镜中的自己。[15] 我们可以偷偷在婴儿的前额上贴一张贴纸，然后把他抱到镜子前，如此验证的结果表明，1岁的孩子

在面对镜子时就好像看到了另一个小婴儿，他们会指着镜中婴儿头上的贴纸，而2岁的孩子就会立即触摸自己的额头，看看是不是有一张贴纸在那里。

但是，这个年龄段的孩子似乎仍然无法理解此时的自己与过去和未来的自己有什么关系，他们还没有形成完整而单一的时间线。在一项实验中，特蕾莎·麦科马克（Teresa McCormack）[16] 连续几天给孩子们看两个不同系列的图画，然后让孩子们回答自己曾经看过哪些图画，是今天看到的，还是昨天看到的。3岁的孩子能够认出自己曾看到过的图画，但无法说出是什么时候看到的。而到6岁时，孩子就可以像成人一样很好地回答这些问题了。

丹尼·波维内利（Danny Povinelli）还做过一个更具戏剧性的实验。[17] 如今，几乎所有父母都会录下宝宝成长的视频，再放给他们看，即便3岁的孩子也明白视频录像的工作原理。

思维实验室

在波维内利的实验里，一名成人陪着孩子一起玩耍，玩的过程中，悄悄把贴纸贴到了孩子的额头上，就像在1岁大的孩子和镜子的那个实验中所做的一样。随即，成人将游戏时的录像播放给孩子看。5岁的孩子看到录像里的自己脑门上多了张贴纸时，会感到很讶异，并且会立即伸手去摸自己的额头，看看贴纸还在不在，他们已经将录像里过去的自己和现在的自己统一起来了。但是，3岁的孩子看到录像却没什么反应。

可见，3岁的孩子虽然能够辨认出镜子里的自己，却无法整合现在与过去。尽管他们都发现录像中自己的额头上有一张贴纸，却似乎没有把这一与过去的自己有关的信息迁移到现在的自己身上。也就是说，他们似乎未能认识到，如果5分钟前，自己的额头上有张贴纸，那么，贴纸到现在也仍然还在。

很显然，3岁的孩子会用自己的名字来称呼录像中的自己，而4岁的孩子就会将录像中的自己称为“我”了。例如，3岁时，约翰尼会说：“看，约翰尼的脑门上有一张贴纸。”而压根不会想到摸摸自己的额

头。而到4岁时，他就会说："看，我的脑门上有一张贴纸。"并且立刻摸摸额头，把贴纸撕下来。年纪较小的孩子知道录像中的孩子是过去的自己，但他们并没有看到过去的自己和现在的自己之间的联系。

上述种种现象让许多心理学家认为，婴幼儿并未像年纪较大的孩子或成人那样拥有自传式记忆。研究记忆的学者们通常会认为情景记忆和自传式记忆这两个术语的意指相同，在成人身上似乎也确实如此。但是，我们只能说婴幼儿拥有情景记忆，却没有自传式记忆。尽管婴幼儿很善于记住过去发生的具体事情，但他们无法将这些事情整合到统一而不断延伸的时间线里，他们不记得自己是如何得知这些事情的，也不记得自己过去对这些事情的态度。同样，婴幼儿也不会将自己直接体验的事情放到比道听途说的事情更高的位置上，相反，他们会将二者混淆。他们并没有一个"内在的自传作者"，没有能够将过去与现在的心理状态联系起来的自我。他们无法体验那个不知道糖果盒里装了铅笔、很想吃饼干或额头上贴了贴纸的"自我"的感受。

孩子有执行控制能力吗

当4岁的孩子开始理解自己过去的想法也许已经发生了变化时，他们就会渐渐认识到，自己的想法在将来也会改变。

思维实验室

在一项实验中，克里斯蒂娜·阿坦斯（Cristina Atance）[18] 向孩子展示了不同景观的图片：烈日炙烤下的沙漠、白雪皑皑的山顶，并对孩子说："假如明天要去这里旅行，你会带上什么东西呢？"孩子可以挑选不同的物品：墨镜或贝壳、暖和的夹克衫或冰块。然后追问他们"为什么要选这个？"4～5岁的孩子在想象这次旅行时都会选择正确的装备来保护自己免受危害，比如选择戴上墨镜去沙漠，穿上暖和的夹克衫到冰雪覆盖的山顶。他们也会根据自己预期的未来情形，准确地解释自己的选择："为了防止眼睛受伤"或"不然我就会很冷的"。但是，3岁的孩子却不太可能做到这一点。他们更有可能认为应该带上贝壳去沙漠，就像戴着墨镜一样。

此外，还有证据表明，婴幼儿并不会像我们一样设想自己在未来的情形。幼儿在形成自传式记忆的同时，也在发展执行控制的能力。执行控制能力是指考虑到将来想要什么而控制自己当前行为的能力。我们已经认识到，3～5岁的孩子就开始能够主动改变自己的思想了，例如，在延迟满足实验中，他们会通过唱歌、吹口哨、闭上眼睛等方式来抗拒饼干的诱惑。

同样，我们此前也了解到，即便是很小的婴儿也能够规划未来。他们会想象世界的另一种存在方式，并且采取行动使之成真。但是，执行控制所要求的不仅仅是单纯的规划能力，不仅需要想象世界的另一种可能，更需要想象自己的另一种可能。通常，规划意味着做一些事情来满足自己目前的愿望，而当目前的愿望与未来可能的愿望发生冲突时，执行控制能力就会发挥重要的作用了。这需要理解自己目前的感受与稍后可能会有的感受之间的因果联系。例如，我现在并不想要墨镜，或者我在延迟满足实验的最开始，就想吃一块饼干，但之后，当我到了沙漠之中，或者我失去了吃两块饼干的机会时，想法和感受就会有所不同了。而执行控制能力就要求人们同时考虑未来的自己和现在的自己。

成人的执行控制能力就像自传式记忆一样，与意识密切相关。我们可以无意识地、不花心思地采取行动和规划，穿越交通情况很复杂的街道。但是，假如想在这个过程中变更计划，或者为了将来要做的事情而抑制当前的愿望，那又该怎么办呢？这就需要我们意识到正在采取行动的“自己”。可以想象这样一种情形：当“你”，当前的自己正无意识但很熟练地回家，绕开障碍并转弯的时候，负责执行功能的“你”突然出现在意识层面，并且告诉你今天必须走完全相反的方向。

或者可以想象，意志力和自我控制是多么迫切地需要意识的力量。负责执行功能的“自我”必须始终保持清醒和警惕，严格监督着那个冲动的、受习惯化控制的、毫不顾虑后果的、可怜的自我，例如随时准备制止这个“自我”多吃一块羊角面包或是发送那封措辞愤慨的邮件。

在日常经验中，意识的内部观察者以及情景记忆的内在自传作者似乎都与内在的执行者密不可分，而事实上，他们似乎是同一的：都是“自我”。我们会感觉自己拥有执行控制能力，是因为有一个内在的“超级自我”在过去、现在、未来的自己之间进行协调，并且最终下达命令。

伍迪·艾伦（Woody Allen）在自导自演的电影《性爱宝典》

（*Everything You Always Wanted to Know about Sex*）中就生动地抓住了上述常见现象。剧中，托尼·兰德尔（Tony Randall）饰演的倒霉的引诱者坐在自己大脑控制中心的一把巨大的椅子上，绝望地试图将自己从大屏幕上吸收的视觉信息与抑制自己行动的液压机械协调起来："该死，到底是谁播放的那吓人的图像！"而正如哲学家杰瑞·福多尔（Jerry Fodor）所说："肯定有人负责掌管这一切，感谢老天，这个人幸好是我自己。"[19]

当然，从科学的角度来看，这似乎只是一种谬论。内在的执行者，就像是内在见证记忆的自传作者一样，都被哲学家们称为"小矮人"，即人们脑中的小人。但是，假设脑中有一个小人来负责体验和判断，这仍然无法真正地解释人们的体验和决定。这种类型的解释也无法说明任何问题，如果一切都有人来替你决定，那么，无论是"超级自我"还是"内在的托尼·兰德尔"或是任务控制，就都不需要了。

但是，我们感觉上仍然就像是脑中有个小人在执行控制一样。从纯粹的现象学逻辑观点来看，自传式记忆、执行控制与负责观察、记忆、判断的"自我"之间有密切联系。科学心理学指出，我们不能用"真的存在一个用内在的眼睛能看到的神奇自我"来解释自己的内部意识，就像我们不能用"真的有一盏聚光灯帮助我们逐一扫视外部世界"来解释自己的外部意识一样。相反，自传式记忆能力和执行控制能力以及内部意识的形态之间必然有着某种更为间接的联系。但事实上，自传式记忆和执行控制能力带给我们的感觉就是，似乎真的有内在的眼睛和内部不变的自我存在。由于孩子的自传式记忆和执行控制能力不同于成人，所以，他们的内部意识和自我感觉也应当有所不同。

生活在当下的孩子

我们可以通过简单地询问孩子来了解他们的内部意识是什么样的。这也正是弗拉维尔夫妇所做的。[20] 孩子对外部意识的理解不同于成人，同时，他们对内部意识的理解也十分独特。作为成人，我们会假设有一条意识的细流，思想、感受、记忆会随之持续而永恒地在脑中流淌。但是，就连5岁的孩子也不会产生这种假设。在弗拉维尔夫妇的实验中，孩子们看到埃莉坐在椅子上盯着墙，如果问他们："埃莉在想什么吗？现在，她的大脑中发生了什么吗？她现在有想法、感受或观点吗？"5岁的孩子都会否认。他们认为，如果埃莉没有做任何事，或者没有看任何

东西，那她的大脑中肯定是一片空白。

更令人惊讶的是，孩子认为自己的大脑也是如此。如果问他们是否可以在几个小时内都让大脑处于空白状态，他们会毫不犹豫地说“当然可以”。即便在我们很清楚地发现他们肯定想到了什么的时候，孩子们仍然会坚持这个答案。

思维实验室

假如每隔30秒就摇铃铛，让4岁的孩子听见，在停止摇铃后，孩子们都会感到吃惊。但如果此时问他们：“你刚才在想什么？”孩子们会说：“什么也没想。”更夸张的是，如果再准确地问孩子们：“当铃声消失时，你有没有在想铃声？”他们仍然会说：“没有呀。”而年纪较大的孩子就像成人一样，会说他们在想铃声，很好奇铃声为什么消失了，或者说在等着铃声再次响起。

幼儿认为，只有当某事发生，需要去想时，自己才会去想，所以他们也认为，埃莉只有真的看到什么东西时才会思考。一名4岁的孩子是这样总结的：“每次，你想了一小会儿的时候，肯定是有事情发生了或者在继续进行。有时候，有些事情会持续几分钟，接着就没什么再发生的了。”这与成人脑中绵延不绝的意识之流极其不同。

此外，幼儿同样否认视觉想象或内心独白，尽管他们已经能够很好地理解图像或句子是什么了。假如对一名幼儿说：“你可以在自己家的哪个房间里找到牙刷？我希望你在脑子里回答这个问题，但不要把答案说出来。”对此，大部分成人都会在脑海中呈现各个房间的画面，然后确定牙刷放在卫生间里。但是，如果我们接着问幼儿他们是否想象出了卫生间的样子，4岁的孩子会否认，声称自己并没有想到卫生间，尽管他们最后说出来的答案是正确的。

幼儿同样认为人们不可能在脑中和自己对话。弗拉维尔夫妇曾让孩子们想想自己老师的名字怎么发音，而孩子们否认自己脑中有任何声音念出了这个名字。如果再精确地追问，他们可能就会胡乱地说自己脑中既有声音也有画面。

学龄前的孩子似乎能很好地理解思维其他方面的内容。他们知道，

在决定某事、假装某事或解决问题时，人们会想自己正在做的事情。例如，如果埃莉在看一个硬币魔术，那么，孩子们就会说："她在想这个魔术是怎么回事。"如果问埃莉晚上想吃中国菜还是印度菜，而她说："嗯……"并且沉吟良久，那么，孩子们就会说："她在想晚上吃什么。"可见，幼儿能够理解"思考某事"这个概念，他们甚至能理解你可以想着什么但什么也不做。但是，幼儿无法理解思考可以在内部发生，他们无法理解思维可以简单地依循内部体验的逻辑进行，不一定需要外部触发。

上述这些对我们理解做小婴儿的感受会有什么帮助呢？小婴儿与失忆症患者H.M.不同，他们能够有意识地记住过去发生的具体事情，将过去与现在的事区分开来，并且保持这些记忆长达几个月。他们也能够计划和想象世界可能是什么样的，并将这些可能性转化为现实。

但是，婴幼儿还没有形成自传式记忆和执行控制能力。他们无法将自己的生命感知为一条由过去延伸至未来的完整的时间线，也不能像成人一样自由地循着这条时间线在过去和未来之间穿梭。他们无法体验自己过去作为痛苦的失败者或幸福爱人的感受，也不能预知自己未来可能的绝望或欢乐。而且，孩子不会感到自己沉浸在一条潺潺不绝、不断变化的思想与感受之流中。

事实上，对婴幼儿来说，似乎并没有一个像成人那样的"自我"存在，可以将上述种种延伸到过去和未来。他们并不会记住自己过去的心理状态，也就是说，尽管能记住之前发生的事，但他们似乎不记得自己对这件事的想法或感受。而且，虽然能够为不久的将来做出规划，但婴幼儿似乎也无法预期之后的状态，他们不会猜测自己将会有何想法及感受。

即便很小的婴儿也会有一些"自我"感知。他们可以认出镜中的自己，并且将自己与旁人区分开来。毕竟，3岁的孩子就知道录像中的孩子是约翰尼，而不是别的小朋友。但是，他们似乎无法像成人一样体验到自己内部的观察者、自传作者和执行者。

那么，做这样的小婴儿会有何感受呢？我认为，孩子的意识包含了成人意识中必备的各种要素。有关于过去事件的画面，有预期目标的图景，有奇异幻想和假装游戏等反事实内容，甚至还有抽象思维。孩子能够辨识这些不同类型心理事件的差别，能够分辨现在的感知与过去的记忆，能够区分目前的幻象和未来的目标。但是，3岁的孩子尚未将凡此

种种整合为统一的时间线，没有将过去的记忆和未来的目标串联在时间线之中，也未将虚构与幻想归到一边。而且，他们也许还没有感受到完整的内在执行者。相反，这些记忆、图像、想法会受到当前事件的牵引，或受到其他记忆、图像、想法的触发，在意识之中或隐或现。

如果对成人而言，外部意识就像聚光灯，内部意识就像小路，那么，这也是属于自己的独特小路，是在世界中穿行时自己开辟的路径。在这条路上，可以回首过去也可以远眺未来，无论多么晦暗，都能看到自己的最终目的。这条小路推动着我们前进，并且给生命填满了特别的动力。当然，这条小路也会很轻易地变成一条车辙，一条细窄的小径，让我们漫无止境而执着地穿行。

> 对幼儿来说，注意更像灯笼，他们的内部意识也更像是漫无目的的游荡，而不是直奔终点的航行，就像是一段探险之旅而非征服之旅。他们在意识的池塘中自在地戏水，而不是沿着奔涌的意识之流奋勇前进。

在“尚未成熟”的范围保护下，幼儿可以安全地探索自己想去的任何地方：“这里有只小象在大便！”“这个奇怪的机器要用头来这样碰才行！”或者，他们想到的是科学中心里火箭飞船的简明介绍，与查理·拉维奥利联络的迂回方式……

如何进入婴儿般的“无我”状态

在上一章中，我曾提到，借助旅行或开放意识的冥想，我们就能对小婴儿的外部意识感同身受。尽管集中注意是成人外部意识的典型例子，但即便是成人也还拥有其他类型的意识。同理，虽然强调内心独白的计划或记忆是我们内在体验的典型例子，但成人也有其他类型的体验更近似年幼的孩子。那么，借助心理分析学中的“自由联想”，或是快睡着时体验到的“睡意蒙胧的思想”，我们也许可以窥见小婴儿的内在意识。

作为一名不可救药的失眠症患者，我有时会短暂地从入睡前的状态中跳脱出来，并且想：“等等，刚才的想法完全没有意义，谢天谢地，我一定要赶紧睡着。”我内在的观察者尽管已经很想放松入睡了，却仍然固执地保持着意识清醒，于是，这样的想法就是他的最后挣扎。有些

类型的内观冥想能够有目的地培养类似的状态。冥想大师们会尝试不加控制，仅仅是观察自己的思想在头脑中不断飘移。

在上述体验中，我们要么自主地，要么偶然地放弃了对思想的控制，我们故意关闭了自传式记忆和执行控制能力，或者只是在困倦的状态下轻易地失去了这两种能力。但是，不同于旅行或开放意识的冥想，在这些体验中，我们是转向内心而不是关注外在。在这类情况下，我们的意识会变得惊人地破碎和不稳定，从图像转移到记忆再转移到思想，而没有明显的规律可循，也无任何原因可述。但同时，我们的意识也会变得惊人地丰富。我们会很吃惊地发现自己的思想内容可以变得多么罕见，多么奇特。例如，紫色小花枝蔓缠绕的画面会变幻为童年躲在桌子下面的记忆，接着再幻化成一种突然而至的、无形的焦虑感。正如关闭注意的聚光灯会让我们意识到自己外部感知的丰富性和多样性，关闭执行控制能力也会让我们意识到自己内部体验惊人的多元性。可以说，我们能够让自己的思想任意飘荡，看看它能够去往何处。

但是，无论这些体验多有价值、多有趣，都不同于我们的另一种体验，即日常可见的、典型的、成人化的内部意识，也即能够反映出成人最重要的能力的意识体验。在自由的内部意识中，思想并不会构建出前后一致、符合逻辑的各种论据，也不会为儿童保育中心的活动项目中可能出现的意外设计好步步跟进的计划，更不会细致地从周五到周日逐一回顾上周末的每个瞬间。在自由联想、入睡前的思想、内观冥想的情况下，我们做不到，也不会这样做。同样，孩子似乎也不会做这种聚焦于长期发展的计划或是系统的回忆。

此外，在这种孩子般的单纯状态下，对完整的“自我”的意识也会渐渐淡化，内在的观察者似乎悄悄退场了。事实上，内观冥想传统中的一种深刻观点恰恰就是进入“无我”状态。无论成人是否做得到，至少在婴幼儿身上似乎真的体现了出来。

意识为何发生变化

大约6岁左右，孩子似乎会形成基本的自传式记忆、执行控制能力和内在的观察者。他们也会获得对意识的一种概括的成人化理解。那么，内部意识的这些变化是如何发生的呢？

其中，语言的发展必定发挥了作用。自传式记忆和执行控制能力的

发展与语言能力的发展相辅相成，使用语言的能力为我们提供了告诉自己或他人发生了什么、应该做什么的媒介。我们可以回想一下那些去了动物园却只记得妈妈讲述的动物和参观体验的孩子，就能理解这一点。而同样令人惊讶的是，对成人而言，这种内部的语言独白，喋喋不休的内在语言正是内部意识最重要、最典型的特征之一。但是，约翰·弗拉维尔发现，孩子的内在语言却不那么突出。

在成人的意识中，语言必然发挥了作用。我们脑中的声音会不断唠叨着、催促着、指导着、劝说着我们。这里可以引用一段关于哲学家杰瑞·福多尔的轶事，也许是杜撰的。福多尔可谓是哲学界的尤吉·贝拉（Yogi Berra）。有一天有人问他："当你写作哲学著作时，你的意识之流是什么样的？"福多尔回答说："我的意识就好像不断地在说'快，杰瑞，你可以的，杰瑞，接着写下去，杰瑞'。"我们似乎都能体验到这种回荡在内心深处的声音。但是对孩子来说，这种声音至少还不够强大，没有足够的威慑力。毕竟，他们已经听到了父母用真实的声音来引导他们、约束他们，让他们朝着目标采取行动，同时避开麻烦。

成人与孩子在内部意识方面的差异，就像他们在外部意识方面的差异一样，反映出了二者大致的劳动分工。典型的儿童意识由他们典型的日常任务所塑造，即尽可能多、尽可能快地认识世界。以来源性遗忘、易受暗示、抛弃过去的错误信念等现象为例，假如你想尽快有效地完善自己的观点，那么，简单地放弃过去的错误信念，忘记这些信念的相关信息来源就可以了。

如果你也像婴儿一样持续不断地完善和改变自己的许多信念，那么，这一点就尤为明显。

> 婴幼儿学习得如此之多，如此之快，以至于每隔几个月，他们的整体知识储备就会被颠覆一遍。在**3～4**岁，他们就会完成整个基本信念的根本变化。

在前文中，我们已经看到，孩子在持续不断地学习并创造关于世界的全新的因果关系图。在发展心理学中，我们会随意地讨论9个月大的孩子与12个月大的孩子对物体概念理解的巨大差异，或者3岁孩子和4岁孩子对心理理解的根本不同。然而，这些现象却意味着在短短几个月之内，这些孩子已经完全改变了自己对世界的认识。设身处地地想想，假如你9个月大时的世界观完全不同于6个月大时的世界观，而且到了圣诞

节时又会再次变得全然不同，或者，想象你最根本的信念在2009—2010年间发生了颠覆性的变化，并且还将在2012年再次全部改变。就算是最灵活善变、最具有革新精神的成人，一生之中也只能够如此改变自己的思想2～3次而已。

随着年岁渐增，我们的信念也会变得越来越牢固，我们会收集越来越多的证据来支撑自己的信念。所以不难理解，我们也会越来越不情愿改变自己的信念。如果你的任务并不是改变自己的信念，而是尽可能多地建立信念，只在自己确定必要时才主动地进行些微改变，那么，你的行为也肯定会大不一样。那样的话，记录自己信念的发展历史和来源就显得尤为重要了。只有在确定新信息是强有力的、可信的，比原有信念更有说服力也更可信时，人们才会愿意改变原来的信念。

婴儿意识中的其他内容也许会反映出这些差异。举例而言，至少在自由联想、入睡前的意识等成人化的状态与改革、创造力之间有密切联系。心理病患会感到理解自我的突破性进展是躺在睡椅上时取得的，而科学家们也往往称自己是在午夜梦回时获得的伟大灵感。而且很显然，内观冥想恰恰应当提供一种内在的深刻洞见。即使对成人而言，盲目接受的“头脑风暴”所带来的感觉类似于自由联想和睡意蒙胧时的思想，也是一种鼓励新创意的绝佳途径。婴幼儿则极具创造力。所以，正如活跃的注意似乎是学习与可塑性的外部现象标志一样，这种体验也可被视为支持我们以新的方式整合观点及信息的思想过程的外部现象标志。

而且，自传式记忆和执行控制能力也都反映出了构想并执行长期规划这一典型的成人能力。由于将自己的经验视为一个完整、持续的整体，并且贯穿了过去、现在和未来，所以我们能够完成一些事情。例如，暂时忍耐着拿研究生的薪水并期望通过努力之后获得教授职位，或是从第一页开始写起，不懈地努力，直到5年后才可能出版一本书。在人类的进化史上，这种能力让人们可以在当下播撒种子以获得未来的丰收，或者在当下制造工具以备将来之需。

早在20世纪60年代，与执行控制能力有关的延迟满足实验就已经出现了。几年后的情况表明，这个实验的结果成功地预测了被试们进入学校之后的学业成就。那些在5岁时就能够做到延迟满足的孩子，在青少年时期也更有可能被评价为“能力强的”“成熟的”，他们的SAT分数也始终高于无法完成延迟满足任务的孩子。[21]

一些心理学家认为，切实感受到自己没有未来的青少年最有可能出

现自杀行为。迈克尔·钱德勒（Michael Chandler）在研究中对生活在原住民社区的加拿大青少年进行了分析。[22] 众所周知，这些孩子均有极大的自杀风险，并且有不太激烈的自杀行为。钱德勒发现，有自杀风险的青少年对自我的感知不够连续，与没有自杀倾向的孩子相比，他们不太能将现在的自我与过去尤其是未来的自我联系在一起。

进一步探究意识体验

到此为止，我们已经论述了关于“做小婴儿会有什么感觉”这个问题，认知发展科学所能告诉我们的一切。做婴幼儿的感受与当成人完全不同。那么，这些差异能否让我们进一步了解意识本身呢？

思考与孩子有关的事实，解释了哲学中的一个核心争论。即我们的意识体验是不可辩驳的，是知识与生命的基石吗？或者，意识本身是建构出来的，还是一种假象呢？

直到大约100多年前，哲学家们开始认为我们的意识决定了我们的行为方式。如果审视自己内在的思想，我们就会看到推动自己行为的那些观点、情感和判断。这就是笛卡儿的方法，他认为我们唯一可以确定的就是意识体验。同样，这也是早期的科学心理学家们，如威廉·冯特（Wilhelm Wundt）和威廉·詹姆斯等人所秉持的方法论。而且，这种类型的内观冥想也是亚洲哲学和心理学的核心所在。

但是，内省也会带来一些令人棘手的矛盾。对思想的内省是否会对思维的正常活动造成影响？例如，我们是否能真正感受到内部的自我，感受到深藏于内的那个长期存在的观察者、自传作者、执行者？大卫·休谟曾经提过一个著名的论断来否认这一点，他认为，自我是一种幻象，每当我们试图审视时，它就会立即消失。佛教传统中也有相似的论述。这究竟是由于根本就不存在可被感知的自我，还是由于当我们试图审视所感知到的自我时它就会消失呢？内省是否能够揭示人们的真实体验，还是将这种体验转变成了别的什么东西？

随着心理科学的不断发展，我们也发现了越来越多的例子，表明内省也会带来误解。有时候，我们的意识体验会与自己的行动或者其他心理证据产生矛盾。例如，在非注意盲视状态下，我们会很肯定自己有意识地看到了全景，但结果却忽略了横穿场地的大猩猩。而一些患有眼疾的病人借助盲人视觉，也会觉得看不到自己可以准确触及的东西。同

样，在自传式记忆中，我们会觉得自己记得一些事实上从未经历过的事情，从对“9·11”事件最初反应的各个细节到被外星人绑架等。而在执行控制体验中，我们通常也很肯定自己正在做理性的抉择，但事实上却受到了一些非理性的无意识偏见的支配。[23] 在上述所有体验中，我们似乎都会感受到内心的小人、观察者、自传作者、决策者，但我们也都知道，他们并不存在。

这些矛盾导致了一些哲学家申辩所谓的意识其实根本不存在，尤其以丹尼尔·丹尼特（Daniel Dennett）[24] (8) 为主。其实，这种观点十分极端，但丹尼特在一个连续论争中把持住了这个观点。这个连续的论争涉及一些“反意识”（anticonsciousness）的哲学家，如丹尼特、保罗（Paul）、帕特里夏·丘奇兰德（Patricia Churchland）[25]；也涉及一些“支持意识”的哲学家，如约翰·瑟尔（John Searle）和大卫·查默斯（David Chalmers）[26]。前者强调了意识体验的易变性和矛盾性，而后者强调了意识体验独特的第一人称确定性，对于像查默斯等哲学家而言，意识与大脑之间的鸿沟表明了意识只是非物质性的，而不是幻象或错觉。查默斯认为，有意识的思想与大脑根本就是不同的事物，但是，他并不会将思想界定为一种神秘的灵魂。

对孩子的探究并不能解释意识问题，却可以支持丹尼特那一方的论断。对孩子的探究甚至会使意识问题变得更加令人困惑，更加矛盾。孩子是否能够准确地说出那种与成人完全不同的意识体验呢，还是只是错误地理解了自己意识体验的感受？他们真的不记得自己曾经认为糖果盒子里装着糖果了，还是只是弄错了自己过去的体验？我们究竟能否意识到内在的自我存在呢？不知道这就是“我的”意识体验，这究竟意味着什么样的意识感受呢？而且，就算孩子会弄错自己的意识体验，那我们成人就肯定不会弄错吗？

在意识问题中，我们认定是理所当然的那些方面，例如我们知道自己几秒前的想法，我们的意识是一条完整而绵延的细流，我们拥有统一的自我，这些观点在涉及孩子时就坍塌得支离破碎了。对孩子的探究让我们意识到，意识并不是具有独特性质的、完整而统一的现象。对外部世界生动形象的意识不同于对执行性“自我”的意识，而这又与想象的能力或回忆过去事件的能力大不相同。孩子是有意识的，但他们的意识似乎与成人的意识大相径庭。

对孩子的探究也让我们开始重视意识体验与心理学解释

> 之间的差距。孩子无意中成了地球上最理性的造物存在，他们能够聪明地从数据中获得准确的结论，表现出复杂的统计学分析，还能开展精巧的实验。但是，这些精明而理性的学习能力却伴随着一种看似非理性的意识而出现。

皮亚杰和弗洛伊德曾推断孩子的意识也许就像自由联想或似睡非睡的蒙胧思想一样，我也这样认为，因为只要与3岁孩子倾谈片刻便不难得出这样的结论。皮亚杰和弗洛伊德更进一步地总结出这就是孩子真正的思维特性：非理性、不连续、唯我论的。但很显然，事实并非如此。3岁孩子的思想给人的感觉也许是这样，但他们真正的思想则不然。对孩子来说，心理功能与意识体验状态之间的鸿沟要更加深远。

探究意识如何发生改变，也强调了我们所思、所知、所感之间复杂而间接的互动。孩子的意识发生改变，是因为他们越来越多地认识了世界，认识了自己心理活动的工作原理。例如，当他们开始认识到他人的愿望或信念会发生改变时，也就会渐渐体验到自己愿望或信念的改变。[27] 分析孩子的意识会发现，在广泛的、无意识的学习过程与意识体验的细致结构之间存在着持续不断的交错作用。当我们改变自己的思维方式时，也就改变了思考所带来的感受。而当我们所知的内容发生变化时，体验也会随之而变。意识并不是一股清晰易懂的笛卡儿式细流，相反，它是混乱而模糊的一团。哲学家们也许应当放任自己在这模糊的一团中肆意探寻。至少，孩子们会告诉我们，这样的探寻很有趣。

THE PHILOSOPHICAL BABY

第三部分

童年奠定人类爱与道德的基础

THE PHILOSOPHICAL BABY

宝宝并不像我们曾认为的那样，是无涉道德的生物。一个婴儿深情凝视母亲的脸庞，可能奠定了人类“爱”与“道德”的基础。孩子对父母的影响，等同于父母对他们的影响。我们的成长不仅仅由基因或者母亲所决定，相反，童年的经验指引着我们创造自己的生活道路。

06
童年经验如何塑造此后的人生：先天与后天

赫拉克利特是史书中记载的最早的哲学家之一，他曾提出疑问：一生之中，我们是否始终如一？我们可以回想他最著名的格言：人不可能两次踏入同一条河流，因为河流与人皆已不同。人格同一的特性是一个经典的哲学追问：在时间的流逝中，我们是否以及如何能够保持原来的自己？通常，哲学不仅仅在于争论，更在于轶事，而同一性的问题就引发了许多有趣的轶事。

其中一个是尤利西斯与海妖的故事。尤利西斯知道海妖的歌声会导致自己死亡，但是他好奇心很强，无论如何也想亲耳听听海妖之歌。于是，尤利西斯让水手们把自己绑缚在船头，并用蜡糊住水手们的耳朵，让他们不会受海妖歌声的影响，也听不到自己说的话。他劝服水手们继续向前航行。当然，尤利西斯一听到海妖的歌声就开始咒骂自己先前的决定和种种做法了，他试图让水手们把自己从船头放下来，但水手们听不见他的声音，毫不知情地继续前行。在此，问题就出现了：尤利西斯究竟想要什么？他到底想不想被松绑？这样看来，似乎之前的尤利西斯与听到海妖歌声后的尤利西斯是截然不同的两个人。

哲学家德里克·帕菲特（Derek Parfit）讲述了一个进退两难的故事。科学家们终于发现了让人永生的办法，他们培育了几个克隆人，每一个都有着极其年轻的躯体。当你渐渐老去时，科学家们就会将你脑中所有的神经回路复制到其中一个克隆人的脑中，他们会让克隆人的大脑与你的大脑完全一致，符合你的一切记忆、想法和感受。之后，他们会杀死老去的你。这样的永生，你愿意接受吗？[1]

这些哲学故事生动而形象地指明了这样一个问题：究竟是什么让“我”成为“我”。从哪种意义而言，我能够在一生之中保持同一？我人生的各个阶段之间是什么关系？比如年轻的叛逆者与年老的保守者之间，以及受到海妖引诱之前或之后的尤利西斯之间。

在上一章中我们看到，即便是四五岁的孩子，也已经建立了将自己的过去和未来联系起来的完整的自传式记忆。例如，他们知道之前脑门上贴了贴纸的“我”，就是现在正在看录像的“我”，而且还可能是将来在沙漠中需要用到墨镜的“我”。但是，这种身份认同并不会自然而然地出

现，相反，孩子们主动地创造了“我”，这意味着他们正是自己传记中的特定主角。事实上，在延迟满足实验中，孩子的行为渐渐开始像尤利西斯一样，而好吃的饼干就像是魅惑的海妖。为了将来的自己，他们会阻止现在的自己。

上述事例都与较短的时间跨度有关，是将现在的“我”与几分钟之前或之后的我放在一起来考虑。而当我们所涉及的时间跨度是整个漫长的人生时，问题就变得更加尖锐了。对孩子而言，弄清当前的自我与几分钟前的自我之间的关系已经很难了，要将现在的自己与40年前的自己统一起来就更难了。然而，我们在生活中的表现似乎又像是有一个完整的故事，能够让当初的小孩成为如今的父亲，即能够整合童年与成年。事实上，这个“故事”似乎像是我们个人身份中的一个关键部分。知道自己将会如何，这让我们更能把握自己目前的状态。

那么，早期的童年经验是如何影响我们之后的人生的呢？唯独这个问题，控制了一直以来对童年的公开讨论或私下探讨。我的父母做对了或更多的是做错了什么，才让我成为如今的自己？我应该做些什么，才能确保自己的孩子成长为一个好人？

每当面对这些问题是，我们日常的直觉往往会发生急剧的转变。我们都能感受到，童年时的经验塑造了如今的自己。这也是为什么弗洛伊德学派的观点经久不衰的原因之一，尽管这些观点中有许多已经被科学证伪了。这种直觉也造成了励志类和教养类图书的盛行，甚至还导致人们热衷于讨论残酷而压抑的童年记忆。

可同时我们也感受到，童年之后发生的事情也会掩盖童年的影响。幸福的婚姻、幸运的职业或一名挚友都能够将我们从童年的痛苦经历中拯救出来。更令人庆幸的是，我们相信自己能够主动地塑造自己的生命，从而摆脱童年决定论的阴影。一个人若拥有不幸的童年记忆，那他更有可能获得令人振奋的结局，更有可能带来让人欢庆的“恢复”的可能性，而不一定就是收获同样悲惨的结果。当然，也极少有人会在回忆录中描述自己尽管有愉快的童年、充满温情的亲爱的父母，却自主地成长为堕落的成人。

哲学家们已经受到了尤利西斯问题的困扰，所以也就没有过多地关注有关童年的这些问题。这是十分糟糕的，因为哪怕是一点点清晰的哲学线索在此都是十分有用的。有多种形形色色的途径可用以讨论早期童年经验及其对人生的影响，但这些讨论途径往往是混淆不清的。

> 我们可以认为，一个人特定的童年经验简单地导致了他成年后特定的性格特征。或者，童年时的体验导致我们建立起关于世界和他人的特定信念，而这些信念又塑造了我们成年后的想法和行为。

正如我们会看到的，上述两种观点都有一些证据支持，但是对此，科学的图景却是十分复杂的。这种复杂性正是由人类独特的改变能力所带来的。我们改变周围环境的能力让童年与成年之间的联系变得错综复杂。

童年生活也在以一种更加微妙且重要的方式影响着我们成年后的生活。由于拥有自传式记忆和自我感知，所以，无论是好是坏，童年都只是成年后的“我”的一部分。并不是童年的经历导致我成长为某种成人，而是作为成人的“我”中包含了我的童年。

罗马尼亚的孤儿

有没有哪些童年经验，尤其是父母做了或没做的事情直接影响了我们之后的人生？当我与家长进行谈话时，他们提出的问题中至少有3/4都依循下列模式：我如果让孩子看电视，他会不会出现注意不集中的问题？如果在怀孕的时候给宝宝念故事，他会不会更聪明？如果给孩子听莫扎特的音乐，他的数学成绩会不会好一些？或者更常见的是，如果我做某事或不做某事，孩子长大后会不会变成一个无可救药的神经病？而所谓的“某事”，就是诸如去工作、和孩子分房睡、任由孩子哭闹等。

这些问题都是无法抗拒的，30年来，在养育孩子的过程中，我也一直会问自己同样的问题。但令人惊讶的是，几乎没有科学证据来支撑“童年早期经验会影响今后人生”这个简单的观点。在此，我们可以举一个既惊人又悲伤的例子。在20世纪80年代的罗马尼亚[2]，由于政策的失败，出生率过高，很多孩子被遗弃，尽管那些被遗弃在孤儿院中的孩子没有遭受身体上的虐待，他们却经历了可怕的社会性及情感剥夺。没有人陪他们玩，没有人抱他们，和他们说话，也没有人爱他们。小婴儿们在摇篮里一躺就是几个小时，几天，几周。

后来，人们发现了孤儿院中的惨状，一些英国的中产阶级家庭收养了孤儿院中的很多孩子，收养时他们已经三四岁了。这些孩子与同龄孩

子相比，身材更矮小，并且表现出了更加严重的智力发展迟缓现象，他们几乎不说话，社会行为也极为怪异。

当这些孩子长到6岁时，他们在很大程度上已经赶上了同龄孩子。他们的平均智商只比同龄孩子稍微低一点点，他们也像其他孩子一样爱着自己的养父母。大部分罗马尼亚孤儿已经和其他普通孩子完全一样了。然而，其中也有一些孩子继续遭受着痛苦。尽管与最初的可怜状态相比，他们已经好多了，但在认知和社会性发展方面，他们仍远远落后于同龄孩子。

人们发现，孩子在孤儿院待的时间越长，就越有可能出现问题，出现的问题也可能会更严重。这表明，早期的童年经验确实是之后出现问题的原因所在。所以，关于罗马尼亚孤儿的这段轶事，既讲述了恢复与适应的问题，也阐明了风险问题。

罗马尼亚孤儿的案例在两个方面显得十分极端。孩子们尚是婴儿时被极端地剥夺了社会性和情感发展的机会，而当他们被收养之后，环境立刻转变向另一个好的极端。但是，这个结合了风险与恢复的研究同样在其他更典型的发展研究中具有代表意义。一个人如果在童年时受到虐待，那他长大后也可能会虐待自己的孩子，但是，更多的孩子虽然儿时经受打骂，长大后却并不会成为虐待孩子的父母。他们设法摆脱了自己童年生活的那种境地。

先天遗传与后天教养间的矛盾

你可能会认为，童年经验事实上并没有影响我们之后的生活，也许在很大程度上是基因塑造了我们。但是，这种看法似乎也不够正确。相反，我们会看到，个体发展中的很多变化是由于遗传基因和实际经验相互作用而产生的。这种说法本身已经算是老调重弹了，所以更令人感兴趣的是，探究这种相互作用究竟有多么复杂，又涉及多少方面。

心理学家通常会谈及“可遗传性”。[3] 生长在同一个环境下的人们可能在聪明程度、健康程度、卑鄙程度等方面各不相同，这即是心理学家所谓的“特质”。于是，我们可以提出疑问：在这些特质的异同与遗传基因的异同之间，是否存在数量关系。举例而言，如果你比其他孩子更聪明或更疯狂或更抑郁，是否意味着你的父母也比其他孩子的父母更聪明或更疯狂或更抑郁？个性特质方面的差异在多大程度上可由基因差异来

预测呢？

特定基因的可遗传性

双胞胎研究是探讨这些问题的绝妙途径。我们知道，同卵双胞胎享有共同的遗传基因，而异卵双胞胎则不然，即使这两种类型的双胞胎都生活在相同的环境之中。那么，在某些特质上，如果同卵双胞胎之间比异卵双胞胎之间更加相似，就表明这些特质是“可遗传的”。例如，如果同卵双胞胎之中的一人酗酒，那么，另一人也极有可能会酗酒，而如果二人是异卵双胞胎，那另一人酗酒的概率就较低，虽然仍比与其毫无关系的陌生人酗酒的概率更高一些。

此外，还可以通过探究收养的孩子来进行分析。在某些特质上，被收养的孩子会更近似于亲生父母还是养父母？也就是说，是共同的基因作用更大，还是共同的环境作用更大？同样，亲生父母有酗酒问题而养父母没有的孩子，是否比其他没有“酗酒基因”的被收养儿童更有可能出现酗酒行为？我们也可以简单地测评家长的这类特质，之后再测评孩子。与有其他行为问题的人相比，酗酒的人，他们的父母更有可能也酗酒。所以，酗酒是可遗传的。[4]

借助这些技术，有些心理学家提出了预测某些特质可遗传性的精确数字。例如，在此前描述那种研究的基础上，心理学家们可以说，在标准的中产阶级白人群体，即研究所涉及的人群中，酗酒问题的可遗传性系数是0.40。与之相似，我们也可以测量在标准的中产阶级白人群体中，智商的可遗传性。结果表明，智商得分变量与此群体中的基因变量在统计学意义上的相关系数在0.40～0.70之间。而可遗传性为0.40就已经非常显著了。

人们通常会假定可遗传性较高的特质一定与基因有关，而可遗传性较低的特质则是由环境导致的。这类探究所支持的论断即犯罪的“基因”、创造力的“基因”等各种行为的“基因”，是用基因来解释一切。但是，可遗传性也揭示了特定环境中的变化，人类会创造自己的生活环境，尤其会创造自己的社会环境，他们所创造的许多环境都是前所未有的。我们已经看到，我们具有反事实思维以及因果推理的能力，这本身是由基因决定的，但这意味着我们能够改造环境。这是人类生活中固定的规则而非意外情况。问题在于，同样的基因，新环境对其的影响可能与旧环境对其的影响极为不同。于是，在概念上就很难将基因作用与环

境作用区分开来。

基因与环境相互作用

举一个很简单却十分惊人的例子。婴儿出生时，医护人员都会立即对他进行一个很罕见的遗传缺陷检测，即苯丙酮尿症（PKU）测试。患有苯丙酮尿症的孩子无法正常代谢食物中的某些化学物质。如果给他们提供正常人的饮食，这些孩子可能会出现非常严重的发展障碍，但如果为他们提供不包含这些化学物质的饮食，他们就可以正常长大。这意味着，由苯丙酮尿症导致的发展迟缓百分之百与基因有关，而且也绝对与环境有关。如果食物中一直包含那些无法代谢的化学物质，那苯丙酮尿症肯定会遗传，反之则不会遗传。

人类运用与生俱来的认知能力发现了苯丙酮尿症与发展迟缓之间的因果联系，并干预和改造了患有这种基因缺陷疾病的孩子所生存的环境，使其趋于正常。其他动物就没有这种能力，所以对它们而言，苯丙酮尿症确实只能完全归咎于基因了，但对人类而言则不然。

在更普遍的情况下，我们也能看到可遗传性的矛盾。例如，弗吉尼亚大学的埃里克·特克海默（Eric Turkheimer）发现了贫困家庭中双胞胎的一些资料。[5] 以往几乎所有的双胞胎研究都只针对中产阶级儿童进行，而这些资料则表明，在家庭富有的儿童群体中，智商更具有可遗传性，而在贫困儿童群体中，智商的可遗传性较弱。 事实上，对贫困儿童来说，基因遗传对智商的影响微乎其微，父母的聪明程度与子女的聪明程度之间几乎没有相关性，而且，同卵双胞胎的智商与异卵双胞胎的智商也无丝毫相似之处。所以，与富有家庭的孩子相比，似乎贫困家庭孩子的智商受基因的影响更小。但为何如此呢？难道贫困就注定了DNA全然无法再更改了吗？

答案就隐藏在贫困儿童所处环境的一些细微变化之中。例如，就读的学校是好是坏这些差异对他们的智商造成了极大的影响，甚至取代了任何基因方面的差异。家庭富有的孩子通常能够进入很好的学校就读，所以，他们之间的差异更有可能体现出基因的不同。众所周知，查尔斯·默里（Charles Murray）和理查德·赫恩斯坦（Richard Herrnstein）在合著的《钟形曲线》（*The Bell Curve*）[6] 中提出，智商具有可遗传性，这意味着诸如“启智计划”（Head Start）之类对处境不利的孩子开展的早期教育项目不会有太大的成效。但事实上，上述对智商可遗传性的新研究

结果却恰恰证实了与此相反的结论：改变贫困儿童的周遭环境，对他们产生的巨大影响是无法估量的。

以往的研究结果同样表明了新的环境如何能够扭转基因的影响。过去一个世纪以来，人类绝对智商的得分以惊人的速度步步飙升，然而我们的基因却始终未变。[7] 对此，一种很有说服力的解释是：在100年前，我们发起了史无前例的基因环境实验。我们开始将发育中的大脑放到全新的环境，即学校之中。在那之前，只有少数人能够接受教育。结果表明，在学校这种新的环境下，成长中的个体会出现前所未有的新表现，而且，一旦所有人都进入学校接受教育，天性与教养之间的相互作用便开始了，这是一种典型的人类相互作用。聪明的人，或至少在学校中成绩卓越的人，他们由于接受了教育而更加聪明，相应的，他们也会愿意接受更多的教育，而能够获得的教育越多，人也就可能变得越聪明。

这个环境实验也有可能造成一些消极的后果。例如，近来同样骤增的注意力缺陷障碍（ADD）病患也许就是这枚硬币的另一面。也许，有些人就是比其他人更善于长时间地集中注意在同一件事情上。但人与人的这种差异在大部分人类历史中似乎都没有什么影响，持久的、集中的注意对捕猎或种植而言并没有多么重要，甚至还可能是一种劣势。

然而，在课堂环境下，集中注意就显得至关重要了。在学校中，一开始就善于集中注意的孩子甚至会渐渐掌握更加牢固的集中注意的技巧。于是，基因的差异就被扩大了，难以集中注意成了一种问题，甚至成了一种疾病。

有时，我们创造环境的能力可以完全克服遗传风险，苯丙酮尿症的干预方法就是人类智慧的结晶，但同时，这种能力也可能助长遗传风险。在我们与他人的互动中，这一点尤为明显。

> 正如我们所看到的，人类对社会的作用远比对物理世界的作用更有效。那么相应的，社会环境也会不断地塑造着我们。

例如，死亡、离婚、失败、丢脸等紧张事件会令所有人都感到沮丧。事实上，伤心和悲痛是对这类事情的正常反应。但有抑郁的遗传风险的人对此会更敏感，更脆弱。有的人能够在失败后再度振作，而有的人则会深深陷入悲伤之中无法自拔。

更糟的是，有抑郁的遗传风险的人也更可能遭遇令人难过的事情。[8] 我们会对自己所处的环境产生影响，所以，与乐观、能迅速恢复的人相比，抑郁者的行为方式更可能会导致拒绝、失败和耻辱，而这又会让他们更加抑郁。同样，易怒者的行为方式更容易激起他人的怒火，当然，这又会让他们更加暴跳如雷。例如，可以想象，在酒吧里，悲伤的女人向坐在旁边的人含泪倾诉她不幸的爱情故事，或是生气的男人不断怀疑坐在旁边的人是否想和自己打上一架。那么，这个“旁边的人”的行为几乎肯定会让这个女人更悲伤，或者让那个男人更生气。

孩子如何“培养”自己的父母

事实上，早在童年时期，甚至在婴儿期，这种人与环境之间的互动循环就已经出现了。孩子塑造着周围的世界，之后，世界再反过来塑造他们。

> 过去**30**年来，我们发现孩子对父母的影响等同于父母对他们的影响。孩子行为举止的个体差异导致父母采取不同的回应方式。

同样的父母，对待自己每个孩子的态度也是十分迥异的。在一些极端的案例中可以看到这一点。以虐待孩子为例，[9] 通常，一个家庭中只会有一个孩子不断地受到虐待，身体不好或脾气暴躁的孩子特别容易被打骂。但同时，在更普通的案例中也可以看到这一点。父母对不同孩子的回应方式不同，那么生活在同一家庭中的兄弟姐妹事实上就可能像是不同的父母教养出来的孩子。挑剔而难以安抚的孩子，育儿书中通常委婉地称之为“活泼好动”，他们所面对的妈妈可能就完全不同于他那惹人怜爱、温顺可人的弟弟或妹妹所面对的妈妈。例如，我的孩子中，年纪较大的两个只相差了一岁，他们在童年时常常形影不离。但是，年纪较大的阿列克谢热情、容易激动、外向，与冷静、害羞、聪明的弟弟尼古拉斯相比，阿列克谢眼中的妈妈就更具热情奔放的地中海风情，而不太有冷静自制的盎格鲁-撒克逊风格。

这不仅仅是由于我们无法以完全相同的方式来回应根本不同的孩子，事实上，即便你分毫不差地对待每个孩子，你的行为对他们而言也有着不同的意味。例如，将兴奋地扭动着、想寻求刺激的姐姐放在来回

摇晃的秋千上，她会高兴得大笑；但是，将胆小害羞、不愿离家的妹妹放到秋千上，她则会害怕得大哭。

在其他类型的研究中，我们也能看到这种互相作用的影响。心理学家们已经对双胞胎和被收养的孩子做了“反社会行为”“神经敏感性”“滥用药物敏感性”及其他一系列病症的研究。[10] 我会用“糟糕的”作为在日常生活中表达这些技术性术语的同义词，因为它能够涵盖所有自己不幸福并且让别人也不快乐的人。如果亲生父母很糟糕，但被不错的养父母抚养长大，那孩子自己变得很糟糕的风险只比普通孩子高一点。同样，那些亲生父母还不错，但养父母很糟糕的孩子也是如此。但是，如果将两种影响结合起来，如果这个孩子很不幸地由糟糕的父母生下来，再被同样糟糕的养父母养大，那么，他成年后也变得很糟糕的风险要高得多，远高于只是将两种影响简单相加的程度。在此，遗传风险与环境风险不是简单地加和关系，二者会互相增值。

更糟的是，遗传风险往往与环境风险共同出现。大多数孩子都与自己的父母有着相同的遗传基因和生活环境：抑郁而贫困的孩子由同样抑郁而贫困的父母养大；容易酗酒的孩子可能由同样酗酒的父母抚育。当然，反之亦成立：乐观的、能够获得良好支持的父母也会生养出与他们相似的孩子。

有时，孩子也会改变自己的父母。毕竟，孩子是极大的亲昵、欢乐、意义的来源。可以看到，不止一个可怜的单身妈妈被自己贴心的、挚爱的小宝贝所拯救。但是，更常见的情况是，遗传与环境的风险彼此叠加，抑郁的妈妈抚养了一个抑郁的孩子，这个孩子让她更加沮丧，而沮丧的妈妈进而也让孩子更加抑郁，如此恶性循环。

因为我们拥有学习和干预的能力，所以，这种良性或恶性的循环会成为发展中的规律。孩子通过观察自己父母的行为来认识周围世界，并基于这种认识而采取行动。孩子的举动影响了父母的行为，而父母的行为又进一步影响孩子的行为和表现方式，如此循环往复。天生就比较忧伤的孩子观察到自己伤感的母亲，便得出结论认为伤感是人类常态，进而流露出伤感的表现，这又使得母亲更加悲伤。这种能力意味着遗传差异要么被无限放大，要么就完全消失。

这种论调听起来颇具悲观主义色彩，在某些方面确实如此。但是，正如罗马尼亚孤儿们所证实的，这也可能是积极而乐观的。如果遗传基因，或者就此而言，早期的童年经验轻易地决定了我们的命运，那孤儿

们的故事就不会这样乐观，而是凄惨的。但也正如相互作用的循环是自我延续的，也是可被打断的，让孩子们得以塑造周围环境的那种能力，同样让我们能够干预并影响发展的循环。

思维实验室

密歇根州的佩里学前教育计划（Perry Preschool Project）和卡罗来纳州的启蒙计划（Carolina Abecedarian Project）等早期教育项目彻底地改变了贫困儿童的早期童年经验。[11] 参加这些计划的孩子可以在设计良好的幼儿园中学习和生活，这些幼儿园都备有玩具、图书、沙箱、水桌等，最重要的是，在这里有专门的成人负责照顾和教育他们。研究者们将参加计划的这些孩子与相同社区中未能参加计划的孩子进行了比较，用清晰明了的科学证据证实，这些早期教育干预产生了持久的效果。20或30年后，与控制组的孩子相比，当初参加早期教育计划的孩子更加成功，受教育水平更高，更健康，同时也更少被关进监狱。经济学分析表明，早期教育项目投入所获得的回报是惊人的，比股票市场的回报更高。

这看上去像是对“早期童年经验直接影响之后人生”这一简单观点的辩护。但是，早期教育项目并不仅仅影响了孩子，同样也影响了家长。这些项目让贫困家庭的父母和子女都获得了自主感和联系感。参加这些项目的孩子不仅仅获得了完全不同的童年经验，同样也收获了不同以往的父母，而且父母的改变是一生的。此外，让孩子变得更自信和更有求知欲，这也影响了父母和别人对待他们的方式。诸如佩里学前教育计划之类的项目之所以能够获得卓然的成效，并不仅是因为他们给孩子提供了特别丰富的早期童年经验，也因为其所引发的变化导致孩子之后的生活环境发生了层层递进的改变，一直到成年。

所以，在探讨童年经验对成年生活的影响时，需要考虑人类的干预能力。即便是很小的孩子也会对自己周围的环境产生影响，他们会想象并创造新的环境。与之相应，这些环境也会反过来影响孩子。于是，典型的人类发展循环便诞生了。这也意味着，家长或更广泛的其他人，都能够通过改变、中断、巩固这些循环的方式来进行干预。

07
学习爱：依恋关系与身份认同

上一章呈现了童年经验影响此后人生的一种方式。随着学习的内容与日俱增，伴随着不断的观察与实验，我们的理论、有关世界的因果关系图也会发生变化，结果导致我们设想的反事实以及采取的干预行为也会随之而变。此前对世界的了解会影响我们对新事件的解释，并且有助于判断之后的学习内容。而与之相应，这又将进一步影响我们有关周围世界的理论，并且持续到成年之后。

关于爱的理论

一生之中，理念变迁所涉及的典型例子就是心理学家所谓的“依恋”、常人所说的“爱”的变迁。孩子在理解信念和愿望的同时，也在学习“爱”。对孩子来说，认识抚育、保护、照顾自己和爱自己的人，并且弄明白“爱”是怎么回事，是很重要的。

每一个孩子都希望并且需要被爱。人类渴望受到保护和养育，这是与生俱来的普遍现象，也是保护未成熟个体的进化图式中的必要组成部分。但是，照顾的方式多种多样，婴儿们对“爱”的理解也不尽相同。

四种依恋模式

为了探究孩子对爱的理解，我们可以观察他们在照顾者离开和返回时的表现。[1] 很小的婴儿就已经能够认出熟悉的人，新生儿可以很快地识别出妈妈的面庞和声音，并且表现出偏爱，但最初他们会对所有成人露出欢欣的笑容并发出可爱的“咯咯”声，无论是否熟悉。[2]

然而1岁左右时，孩子就会发现有些人对待自己的方式比较特别，可以向这些人寻求爱。到2岁左右，孩子会特别信任和喜爱自己熟悉的几个特定的成人，包括妈妈、爸爸、保姆和兄弟姐妹。此时，当陌生人靠近时，许多孩子都会感到害怕，并会躲回父母的怀抱中。与之相似，当照顾者离开时，许多孩子也都会感到焦虑。但当重新回到爱自己的成人身边时，他们又会马上得到安抚，并且很快就会转移注意去观察其他

事物。

这样的阐释也许略显抽象。举例而言，我的大儿子阿列克谢很容易激动，他情感丰富，在我离开时，会表现出典型的“分离焦虑”：扑向窗子，趴在玻璃上哭喊“妈妈”；当我回到家时，他又会表现出典型的“重聚安抚”：从房间那头闪电般地向我冲过来，投入到我的怀抱中，热情地拥抱我。而阿列克谢分离时的痛苦与重聚时的快乐都很短暂，几乎5分钟后，这种情绪就会消失。

为何会这样呢？我们知道，即便是很小的婴儿也会认真地注意别人。他们会特别注意观察自己的情绪和行为与他人的情绪和行为之间的偶然关系，借此对“爱”进行统计分析。[3] 孩子会发现，如果自己微笑，妈妈也会回以微笑；如果自己哭泣，那妈妈看上去就会很伤心，并且会安慰自己。或者，如果情况比较特殊的话，孩子也会发现，当自己对妈妈微笑时，妈妈既有可能回以微笑，也有可能表现得很伤心或很漠然；当自己哭泣时，妈妈也可能仍然微笑，或更糟的，妈妈可能会生气，进而让自己更加难过。

1岁的孩子已经习得了这些互动模式。他们同样认识到，不同的人会有不同的反应。例如，爸爸和妈妈会迅速地回应自己的快乐或难受，而陌生人就不会。小婴儿会注意到，有些人比其他人更容易回应自己，于是，他们也就会更加依赖这些人。

可以理解，此前所说的罗马尼亚孤儿最令人惊讶的就是，他们并没有认识到这一点。[4] 在阴冷的孤儿院中，负责照顾他们生理需求的人流水般地更换着，每一个照顾者都十分陌生，而且根本没有任何人顾及他们的情感需要。孤儿们并没有学会向特定的人寻求照顾，而是将自己的喜爱随机地交付给遇见的任何人。当受到伤害或感到害怕时，他们既会向陌生人寻求安抚，也会向自己认识的人寻求安抚。只有在被收养之后，这些孩子才建立起了特定的依恋关系。

但是，纵然在最普通的情境下，也并非所有孩子都会对爱有相同的认识。[5] 情感丰富的阿列克谢所表现出来的依恋方式被称为“安全型依恋”。这类孩子认为，特定的某个成人是爱的可靠来源，所以，在这个成人离开时会感到焦虑，返回时会感到快乐。但另一些孩子的表现则并非如此。

一些“回避型依恋”的孩子在照顾者离开和返回时都不愿意与他们互动，这些孩子既不会因为分离而哭泣，也不会因为重聚而开心，只是过

分投入地玩着自己的玩具。你也许会认为，这类孩子只不过不像安全型的孩子那样焦虑罢了。但事实并非如此，当依恋对象离开时，测量这些孩子的心率就会发现，各项生理指标都表明他们的内心正经历着极大的痛楚。[6] 这是据我所知最令人伤心的研究结果。可以说，“回避型依恋”的孩子确实注意到照顾者离开了，也确实感受到焦虑和难过，但他们似乎觉得将这种不愉快表现出来只会让情况更糟。他们已经认为哭泣更可能会带来痛苦而不会令自己安心，所以，即使在如此稚幼的年纪，这类孩子也学会了压抑自己的情感。

还有一类孩子属于“焦虑型依恋”，他们在照顾者离开时会异常焦虑，不仅如此，当照顾者返回之后，他们也很难被安抚。照顾者很快返回并不会让他们平静下来并感到开心，相反，这类孩子会继续哭叫，紧抓着照顾者不放。此外，他们也会变得很暴躁，乱扔玩具，甚至在抱着妈妈时仍然生气地对着妈妈哭喊。

我们会很容易认为，安全型的孩子要比回避型或焦虑型的孩子更好，但应当谨记，这至少部分取决于孩子此后对自己所处环境的认识。此外，不同依恋风格的孩子所占的比例也具有文化差异，[7] 这需要我们暂时停下来，仔细思考。

在德国，回避型孩子的比例高于美国，而在日本，更多的孩子属于焦虑型。我们也可以认为回避型孩子是坚强的、寡言自制的，而焦虑型孩子只是比其他类型的孩子需要更多的亲密关系。如果周围的其他人也大多属于同种类型，那么，无论是回避型或焦虑型都是正常的、适宜的。例如，在英国伊顿的游戏场里，周围几乎没有人会主动表达亲昵，一个回避型的孩子也可以玩得很好；在非洲的一个小村庄里，没有任何人是孤独的，那么一个焦虑型的孩子也会茁壮成长。

此外，还有一种被称为“紊乱型”的依恋关系[8] ，这类孩子的情况是最糟糕的，他们根本没有建立起前后一致的期待。相反，这些孩子会从一种行为模式突然转向另一种，令人无法预测。在之后的成长中，他们也特别容易遭遇问题和困难。

孩子的行为模式为何会有这些差异？一方面，不同的行为方式也许反映出了孩子不同的气质类型，但另一方面，大多数心理学家都认为，孩子也会建立起他人如何回应自己的“内部工作模型”。[9] 这类模型就像此前所说的因果关系图和理论，只不过是关于“爱”的理论，而不是物理理论、生物理论或心理理论，是与“照顾”有关的因果关系图。具体而

言，安全型的孩子知道照顾者将会很快来安抚自己；回避型的孩子则认为表达焦虑之情只会让自己更加难过；而焦虑型的孩子就不敢确定照顾者之后的安抚是否有效。

尽管与较宏观的图式相比，这似乎只是一种理论化的狭隘图式，但从孩子的角度来看，几乎没有比这更重要的理论了。由于婴儿完全依赖他人的照顾方可生存，所以，弄清楚他人照顾的工作原理远比理解日常的物理或生物概念更加重要。

与其他理论类似，婴儿会首先了解周围的人，再以这些依据[10] 作为基础建立起依恋的内部工作模型。

> 能够迅速回应婴儿发出的信号，在离开后尽快返回，并且安抚伤心的孩子，这类母亲更有可能养育出安全型的孩子。母亲如果未能及时回应并安抚焦虑的孩子，那她们所养育的孩子就更可能属于回避型依恋。而自身十分焦虑的母亲，养育的孩子也会是焦虑型的。

当然，其中也反映出母子间相似的基因遗传特点或气质类型。但需谨记，孩子会与任何一个照顾自己的人建立起依恋关系，而不仅仅是母亲。一个孩子对不同的人会建立起不同的、首尾一致的依恋类型，具体取决于每个人的行为方式。例如，有的婴儿意识到“爸爸会回应，但妈妈不会”，于是他在爸爸面前就表现为安全型依恋，而在妈妈那里就变成了回避型依恋。可见，不同的依恋类型并不仅仅由婴儿的气质类型所决定。

孩子对爱的理解

最引人注目的是，近期的一项研究确实证明了安全型依恋与非安全型依恋的孩子关于“爱”的理论截然不同。[11]

思维实验室

在研究中，苏珊·约翰逊（Susan Johnson）先对1岁的孩子进行测试，探究他们分别属于安全型或非安全型依恋。之后，她借助“习惯

化-去习惯化”技术进行了实验。实验中先让孩子观看动画片，片中有一个“妈妈”（较大的圆圈）正沿着山坡往上移动，还有一个“宝宝”（较小的圆圈）处在山脚的位置。这两个圆圈就像人类母子一样互动，接着，在某个时刻，圆圈“宝宝”突然开始跳动，并发出强烈的婴儿哭声。此后，被试孩子会看到两种结果：其一，圆圈“妈妈”从山坡上下来，靠近圆圈“宝宝”；其二，圆圈“妈妈”继续向着山顶移动。

研究结果发现，安全型依恋的孩子会期待“妈妈”靠近“宝宝”，如果“妈妈”莫名其妙地不靠近“宝宝”，那么，这些孩子注视的时间会更长一些。而令人心痛的是，非安全型依恋的孩子刚好会有相反的信念，当“妈妈”改变方向，返回到“宝宝”身边时，他们注视的时间会更长一些。

此外，在另一项研究中，约翰逊还发现，两种不同类型的孩子对“宝宝”的行为预期也截然不同。安全型依恋的孩子预期“宝宝”会主动靠近“妈妈”，而非安全型依恋的孩子则不会有这样的预期。可见，这些孩子已经学会对“爱”做出预期了，尽管他们中的许多人还只有12个月大。

关于爱，婴儿早期的反应与五六岁时具体的言行举止之间同样也存在着特定联系。[12] 当孩子长大一些后，可以让他们预测并设想与“爱”相关的反事实：假如有一个孩子的妈妈或爸爸即将出远门，这个孩子会有什么样的感受？他该怎么做呢？在婴儿期就形成安全型依恋关系的孩子能够想象这个孩子的感受，并且会建议他采取一些适宜的策略，如打电话、看妈妈或爸爸的照片等。而婴儿期建立了回避型依恋关系的孩子，虽然也知道父母出远门会感到伤心难过，但他们并不会给出任何有助于缓解思念的建议或策略。如果你还能记得这类孩子会压抑自己的悲伤，那么，他们的这种反应就会令人感到尤为心酸。

然而，孩子关于爱的理论与其他理论之间存在着重要的差异。孩子在建立关于物理世界或生物世界的理论时，所积累的资料库是庞大而前后一致的。例如，他们知道大部分球最终都会落在地上，而不是飘在空中；如果幸运的话，大部分种子都会很快生长为植物；当作宠物来养的大部分金鱼，很不幸，都会很快死亡。但是，当涉及爱的时候，孩子就只能基于十分有限却又多变的样本：父母、兄弟姐妹、祖父母、照顾自己的保姆，从他们身上来得出自己关于爱的结论。

而且，球、种子、植物的变化方式大致相同，但照顾者们的反应却可能千差万别。毕竟，妈妈只是处于特定时期，肩负育儿任务并且既有优点、也有缺点的某个女人。有的母亲也许能够迅速回应孩子流露出的快乐，安抚孩子的痛苦；但是，所有的母亲都会偶尔忽略孩子，或者会生气或伤心；而且部分母亲也许会始终不关注孩子，一直在生气或伤心。诗人罗伯特·哈斯（Robert Hass）[13] 用美丽的语言抓住了这一点：

当我们在诗歌里呢喃出“母亲”二字，
便是那二十多岁、三十多岁的女子，
倾心尝试养育孩子。
母亲，
这特殊的名词，
安抚着孩子眼中的苦楚，
担负起无上的职责。

照顾者与孩子之间存在着基本的不对称关系，这确实是十分令人痛苦的。从客观的角度来看，照顾者也只是过着复杂的生活，尽力完成抚养任务的普通人而已。但是，从孩子的角度来看，照顾者就被无限地放大了。这少数几个脆弱的人类就塑造了孩子关于爱和关心的概念。

这可谓是父母和子女之间的难题，却是心理学家的福音。我们很难测试童年早期对物理世界的理论与成人理论之间的延续性，因为似乎所有成人的理论都会指向并聚敛为同一个。但是，近来有大量证据表明，关于爱，成人也像孩子一样，有着形形色色的理论。[14]

心理学家们借助各种不同的渠道获得了这种结论，例如，访谈被试，了解他与父母的关系；让被试列出描述对自己重要的他人的形容词；请被试就自己的恋爱史填写问卷，或者可以简单地观察人们在机场与爱人告别时的行为。[15] 例如，我曾看到30岁的儿子在登机口用近似于他1岁左右时的告别方式挥别一位年轻貌美的女士。

爱的经验对我们的影响

就像孩子一样，有的成人就算不是十分准确地至少也是自信地认为，自己在过去和未来都会被深爱着。而有的成人甚至会避免想到过去或未来的爱。例如，他们会说自己只是不记得小时候父母如何对待自己

了，而在面对恋爱的压力时，他们也会转而沉溺在电脑和电子数据之中。还有的成人会担心自己对爱的需求总是超过所能得到的爱，害怕自己付出的爱会被拒绝而不是得到回报。例如，在登机口外，有的人会黏在爱人身边，直到不得不走进登机口的最后一分钟；而有的人则会试图尽己所能地让告别变得简短而不痛苦。

爱的经验对我们的影响是长远、细微而让人无法觉察的。

思维实验室

在另一项惊人的实验中，塞雷娜·陈（Serena Chen）及同事让一组研究生写出对自己重要的他人，即他们所爱之人，尤其是父母的具体特点，同时写出他们认识但不爱的人的具体特点。[16] 几周之后，再请同一组被试参与另一项看似毫无关联的实验：让被试阅读其他学生的速写，记住其中所描述的内容，并说说，自己如果遇到速写中所描述的人，会有怎样的感受。

被试们并不知道，第二项实验中所使用的人物速写包括了他们在第一项实验中所描述的重要他人的许多特征。例如，如果他们曾描绘自己的母亲个子比较矮，风趣幽默，会做很好吃的千层面，那么，在第二项实验中出现的描述就是娇小、有趣的美食家。对于类似于重要他人的人物特写和其他人的普通特写，被试的反应截然不同。首先，被试会假设在第二项实验中看到的这些人物在其他方面也会与自己的重要他人雷同。例如，他们会认为那个风趣、娇小的美食家也像自己的妈妈一样急性子、不拘小节，尽管在描述中并没有出现这些特点。

其次，被试对待速写中不同人物的态度也反映出他们对重要他人的感受。例如，如果被试与母亲十分亲密，那么，他也会愿意见到与妈妈很相似的女孩；而如果被试说母亲总是在批评自己，那么，如果见到母亲的虚拟分身，被试就会感到很焦虑。但是，当第二项实验中看到的人物近似于第一项实验中描述的“认识但不爱的人”时，上述现象便不会出现。最郁闷的是，这些实验证实了所有女性的怀疑：我的另一半在内心深处真的把我当成了他的妈妈。

可见，内在的爱的理论影响了我们对其他成人的期待，并且似乎还

影响了我们对待自己孩子的方式。在一项研究中，心理学家对即将迎来第一个孩子的准爸爸、准妈妈们进行访谈，让他们讲讲自己童年的故事，特别是描述爱的体验。[17] 待孩子降生之后，心理学家再观察这些被试如何处理与孩子的分离。结果发现，这些新爸爸、新妈妈当初叙述的童年往事可以直接预测他们对待孩子的行为。这再一次验证了我们最坏的担忧：在内心深处，我真的就像我妈妈！

这些研究揭示了一些十分有趣的现象，从中可以发现，与知识的具体内容相比，我们获取知识、信息的方式同样很重要。正如我们所预期的，实验中那些侃侃而谈父母多么爱自己的准爸爸、准妈妈们，更容易养育出安全型依恋的孩子。但同时，有一些倾诉自己的童年多么糟糕的成人，对自己的过去也会形成深刻的、反思性的、专注解决问题的看法；而有些人只能获得零碎而混乱的印象。

有的人虽然声称自己与父母关系并不好，却会以一种有思考、有组织的方式来叙述这段经历。他们能够连贯地讲述童年早期经验如何塑造了现在的自己。这种连贯的因果关系图的好处在于让人能够接纳各种反事实，想象世界可能在哪些方面会有所不同。而这也正是这些成人们所做的：他们理解自己的父母如何养育自己，并设想自己可以采取哪些不同的方式。令人振奋的是，这类人更有可能与自己的孩子建立起安全的依恋关系。而另一类人虽然表面上肯定父母很爱自己，却记不清任何具体的情况，说不出任何细节。这类父母就不太可能养育出安全型的孩子。

当然，最明显、最重要也是最难的问题就在于，童年早期关于爱的理论如何影响了我们之后对爱的看法？婴儿时期对母亲特定而隐性的看法与成年后对广义的爱的清晰认知之间有什么样的关系？有许多追踪研究记录了被试从童年到成年近20年，有的甚至30或40年的经历，[18] 其中大部分研究结果都表明，童年经验与成年后的依恋风格之间存在着极强的相关性。

但也有例外。有许多人在婴幼儿时期属于焦虑型或回避型依恋关系，但成年后却成了安全型的、充满爱意的父母；有的人刚开始时属于安全型，之后却演变成了非安全型。就像此前曾提及的那些家长，他们深思熟虑地解释了自己不幸福的童年，但在面对自己的孩子时就会尽量避免重走自己父母的老路。

通常，在其中起关键作用的是一种全新的经历，它将改变孩子对爱

的看法。例如，新认的养父母，或耐心亲切的老师，或热情待客的朋友家人等，这些都能改变非安全型依恋的孩子。但是，无法避免地失去爱，如父母生病、死亡、离婚也都会让曾经属于安全型依恋的孩子拒绝再相信爱。

与爱有关的理论类似于其他理论，都体现出了延续性和变革性。童年早期的信念会塑造我们今后看待世界的方式。想想之前的实验，被试错误地认为某个女孩身上有自己母亲所有的优点和缺点，尽管这个女孩只有一些小习惯与他的母亲相似。童年早期建立了特定的理论，那么，之后也更容易接纳相似的理论，但是，如果接触了特别有说服力的反例，那这些理论也可能被完全颠覆。

这是从认知角度来看的“风险”与“恢复”现象。早期的童年经验会影响我们的信念，进而影响我们的行动，进而再塑造我们的经验，如此等等。消极的早期经验会导致我们面对出现同样消极的后期经验的风险。但人们也有可能从消极的经验中恢复。如果充分地获得爱的新经验，即便是最根深蒂固的看法也会发生改变。罗马尼亚孤儿的例子就很好地证明了这一点。

上述许多观点听起来很像弗洛伊德学派的论调，事实上，依恋理论的创立者，约翰·鲍尔比（John Bowlby）的确受到了弗洛伊德理论的深刻影响。很显然，就像皮亚杰一样，弗洛伊德也提出了与童年有关的许多真知灼见。而研究依恋的学者们往往会采取类似于弗洛伊德理论的看法，认为童年早期的经验，尤其是与自己父母有关的经验，可能会塑造之后的情感模式。同时他们认为，这种塑造过程大多是无意识的，我们并不会意识到自己对妈妈的看法影响了我们对昨夜认识的那个女孩的反应。此外，依恋关系的研究者们也得出了同样惊人的等式：早期对父母的亲子之爱与之后对爱人的情欲之爱是等同的。

但其中也存在差异。当代发展心理学家的研究早已不仅仅依赖于对临床病人的叙述的解释了，相反，他们会开展谨慎、辛苦、耗时的实证研究。所以，尽管研究所得的现象也许会具有弗洛伊德式的特点，但理论解释却是不同的。弗洛伊德认为，塑造我们本性的根本力量是生理驱动力，是不断涌现的心理能量之源，我们应当通过抑制或转移注意来分散或疏导这些力量。按照这种看法，我们对于世界的认识将会被这些无意识的驱动力所决定，往往还会因此而被扭曲。

心理学经常受到技术性隐喻的影响，而在认知神经科学看来，心智

似乎更像一台计算机，而不像一部引擎。我们的大脑被设计为可以直接通达对世界的准确认知，并能运用这种认知来有效地改造世界，至少从整体上和长远来看是如此。同样的计算能力和神经功能既让我们发现了物理和生物现象，也让我们发现了爱。

与其像弗洛伊德那样说孩子会对母亲有性欲，倒不如说，成人希望从自己的情欲对象那里获得母爱。我们会爱自己所照顾的孩子，而相应的，这些孩子也会爱我们。事实上，正如我们会看到的，我们也爱那些帮助我们照顾孩子的人。近期的研究表明，在爱孩子与爱配偶的事实之间，存在着一种具有进化意义及发展意义的联系。这种爱让童年得以存在。爱孩子就像性与繁殖一样具有深刻的进化意义，但这种爱同样也超越了生母与孩子或性伴侣之间的关系。不仅是对于母亲、父亲、孩子而言，甚至是对所有人而言，与爱有关的理论都至关重要。

超越母爱的爱

依恋研究表明，人类婴儿会依恋许多人，而不仅仅是自己的母亲。这反映出一种更加宽泛的进化事实，即人类对孩子的关心并不仅仅局限于和自己有直接遗传关系的血亲后代，而是拓展得十分广泛。在人类历史的大多数时期，负责照顾孩子的并不仅仅是母亲或父亲，而是扩展到祖父母、哥哥姐姐、姑姑婶婶、堂表亲戚、朋友，最终扩展到整个社区。事实上，当代美国中产阶级社会中很不正常的一点就是，参与照顾孩子的人实在是太少了。这也就解释了为什么那些偶尔试图参与照顾孩子的人会显得手忙脚乱。在绝大多数时候和大部分地方，养育子女被认为是自然而然的事情，然而，许多现代家长似乎将此视为必须经过学习才能掌握的另一种专业技能，而没有什么比伴随学习而来的考试更令人焦虑和痛苦的了。

漫长的未成熟期，是人类独特的进化策略，这意味着家长和人类族群中的其他成人都必须在孩子身上倾注极大的、长时间的投入，而所带来的回报不仅能让个别家长获益，更能让整个族群获益。

的确，哪怕是与最近似人类的灵长类动物相比，人类也在更大的程度上追求进化生物学家所谓的社会性一夫一妻制[19] 和合作养育[20] 。也有一些种族，无论出于何种原因，都需要在后代身上投入大量的抚育资本，远远超过仅由母亲所能担负的投入，在这类种族中，社会性一夫一

妻制和合作养育也很普遍。其中，一夫一妻制常见于鸟类之中，在哺乳动物中却略微少见，这就意味着，人类会与另一个人建立密切的社会纽带，并且共同抚育后代，这与企鹅、天鹅、田鼠相类似。在此，男性与女性之间的关系不仅仅是性伴侣，他们也将成为社会同盟，成为配偶。

在社会性一夫一妻制之下，很确定的，父亲们往往就是他们所抚育的孩子的父亲，所以他们对自己的后代会有一种具有遗传意义的关心。但是，符合社会性一夫一妻制的种族几乎从来不遵守交配意义上的一夫一妻制。近期的DNA研究表明，即便是天鹅也会胡乱交配。动物的许多交配活动都不是与自己的配偶进行的，许多父亲养育的也不是自己亲生的孩子。遵循社会性一夫一妻制的种族有时还会与同性别的伴侣一起抚养孩子，纽约中央公园动物园里那对著名的同性恋企鹅就是典型的例子。鸟类似乎特别容易遵守社会性一夫一妻制，因为孵化后代的过程十分漫长，期间，鸟蛋需要得到持续不断的温暖，并且很容易因为捕食者的到来或意外而夭折。

在许多灵长类动物、海豚、大象和一些鸟类中，都存在着合作养育现象。如果由母亲来承担育儿工作，那么，族群中的所有雌性成员，就算不是孩子的血亲，也会在育儿的过程中发挥主要作用。例如，狐猴和叶猴都有年轻的雌性成员做孩子的“保姆”。狐猴母亲外出觅食的时候会将自己的孩子留给其他年轻的雌性狐猴来照顾。而母象们甚至会轮流负责照顾幼崽。此外，也有父亲或双亲共同承担的合作养育行为，但这在鸟类中更常见，而在灵长类动物中则较为少见。

从进化的角度来看，合作养育行为十分有趣，因为这就像许多利他行为一样充满了矛盾。为什么要花费很多精力来照顾别人的后代呢？合作养育的种族会表现出一些鲜明的特征。例如，在母亲每次只能生育一个后代，并且只有少数孩子能够安然长大的情况下，合作养育行为便会出现。采取合作养育制的动物会在相对较小的、联系密切的群落生存，有复杂的社会行为及合作行为，尤其还有强烈的育儿需求。此外，就像鸟类中的社会性一夫一妻制那样，在一位母亲照顾过多孩子的情况下，合作养育也大有裨益。例如，我们可以在猴子中看到大量的合作养育行为，在进行长途跋涉时，如果母亲不够强壮，无法负担自己的所有孩子，便会有其他成员来相助。

生物学家认为，对这些种族而言，合作养育有着多种多样的广泛好处。如果不借助于同类，有的种族确实就无法养育孩子了。帮助同类的同时也确保了你的种群基因能够在更广的范围内被保留下来。这种互惠

的利他主义意味着，你会帮助我照看孩子，作为交换，我也会帮助你抚养孩子，我们都能获益。此外，需要承担合作养育任务的族群成员会自己学习并练习如何抚养孩子。也许，在不同的种族中，上述诸多因素会以不同的方式交互作用。

人类正处于所有这些生态学策略分配的末端。通常，我们一次只生一个孩子，一生之中也许会有大约12个后辈；我们有着复杂而密切的社会关系网，并且有很多合作行为；当然，我们的孩子也有特别强烈的需求。人类的不成熟期极为漫长，这段时间既让孩子学到了许多，也需要成人提供特别仔细和持久的照料抚育。所以，我们会比与自己关系最近的灵长类“亲戚”类人猿表现出更明显的一夫一妻制和合作养育行为。

在某些方面，人类与企鹅更相似，而不像猩猩，尽管我们的孩子所面临的挑战是长久的人类学徒期，而不是南极漫长的寒冬。就像企鹅一样，我们也和一些特定的配偶分担育儿任务，在需要的时候，还会有其他人参与进来，共同承担育儿的责任。尽管在援手到来之前，我们偶尔也会觉得自己就像企鹅一样，似乎也在寒冷和黑暗中度过了长不可耐的一段时间。

人类拥有漫长的未成熟期，这种进化策略甚至已经在人的一生之中拓展延续。[21] 人类女性在达到生育年龄之前需要经历长久的童年期，同时，在生育能力消失之后也还能继续生存，这是前所未有的。我们的寿命比猩猩更长，而且从历史发展的角度来看，智人似乎也比其他原始人类活得更久。其中也许有一种共同进化的双重效用。人类生长时间表上的一点点细微变化，就让我们拥有了需要经历漫长学习期的孩子和能够帮忙照顾孩子的祖母，甚至所有慈爱的老年女士。

理解爱，并且将爱传达给孩子们，这并不仅仅只是父母会有的狭隘关怀，更是生而为人的广泛意义 。当然，人类能够做出改变，这种能力让我们很难厘清自己的观点和情感中究竟有哪些方面是建构而成的，哪些是学习和想象的结果。

> 人类真的能够断定，互相帮忙照顾孩子是很好的创意，即便这种观点并未存在于我们的基因之中。但纵使在最基本的进化层面，人类似乎也会对孩子投以特别广泛而博大的关怀。

这种关怀反映出一种深刻的人类本质。即，人类孩子发挥着更加宽

泛的作用，不仅是复制、再造父辈的遗传基因，更在于让我们能够积累知识，适应新环境，创造自己的环境。人类群体中的每一个成员都会从这些能力中获益。

生命像天气一样无法准确预知

综上可见，早期童年经验对之后生活的影响至少体现为两个重要的方面。其一，正如上一章所述，孩子的早期童年经验会带来一系列因果互动作用，从而将他们塑造为有着独特性格的成人。其二，正如本章所述，这些早期童年经验也会带来一系列连续的理论，让孩子成长为有着独特世界观的成人。但这些联系都是会发生改变的。

科学家们正在着手整理其中一些复杂的互动关系。我们渐渐开始了解了掌控着这些因果关系的原则。但是，科学知识绝对无法让我们预测家长的言行将如何影响孩子20年后的生活。当然，所有家长都想知道这个问题的答案。

歌手们往往会用天气来比拟生命，例如蔚蓝天空、四月阵雨之类。这种类比也许刚巧抓住了童年经验对之后生活的影响方式的核心特点，这种方式与我们近乎痴迷地查阅育儿指导书所获得的答案完全相反。我们无法确定诸如卡特里娜飓风之类的暴风雨灾难是否由排放二氧化碳导致，也无法预知年内是否还会有类似的飓风再度侵袭新奥尔良。但是，通过分析二氧化碳排放量与气象模式之间复杂的统计关系，我们能够发现，排放二氧化碳确实会影响天气。同样，这类分析也能告诉我们，童年经验确实会影响此后的人生。我们也可以由此预知，通过立法来保障设备完善的幼儿园，将降低未来的犯罪率；正如我们能够预测，立法控制二氧化碳排放量能够降低飓风到来的频率。

但对每一天、每一个地点而言，天气始终是可描述的、自传性的内容。譬如弗吉尼亚·伍尔夫和沃尔特·司各特爵士（Sir Walter Scott）之类伟大的日记作者，或者哪怕是坚持每天写日记的人，都会以记录天气特点为开始，像是晴或阴，雨或风。而孩子们真实的个体生活也更像是这种独特的、无可替代的叙述，而不是某个方程式的解答或运用公式就能获得幸福和成功。

拥有过去很重要

我们还可以以另一种更具哲学意义的方式来思考童年经验与之后人生之间的关系。此前，我已经阐述了年幼的孩子与成人以何种方式来统合自己不断变化的人生。从四五岁开始，我们就已经认定自己有一个单一的、持续不变的身份。无论我有多大变化，无论是从贫穷变为富有，从激进变为保守，还是从放纵变得自制或再重归旧路，我仍然会认为这些变化都是发生在“我”身上的。过去的历史是构成“我是谁”的关键部分。没有这一段历史，我将不再是自己。

有趣的是，即便是脑部严重受损的病患也不会中断这种身份认同感。脑损伤会导致人们无法建立新的记忆，并且会令人遗忘受伤之前刚刚发生的事情，但是，脑损伤绝不会让人忘记自己此前的全部人生。例如，老年痴呆症患者即使已经全然忘了如今在自己身边的人，也会残留着很久以前的遥远记忆，这是他们唯一还记得的。在肥皂剧或情景剧中常见的那种某个人完全遗忘过去的现象并不真实。例如，罗纳德·考尔曼（Ronald Colman）头部受到重击后就忘了自己是谁，这只会存在于《鸳梦重温》（*Random Harvest* ）之类的电影中。

事实上，如果人们真的表现出了这种肥皂剧惯用的遗忘症，那只能说明他们正有意在试图逃避自己。有时，当人们遭受极大的不幸时，或者希望逃离自己当前的人生时，他们会表现出失去记忆的行为。例如，著名的侦探小说家阿加莎·克里斯蒂（Agatha Christie）就曾经在旅馆房间里非常诚恳地说，她不知道自己是谁。这看似奇异，解释起来却非常简单：当时，克里斯蒂刚刚发现自己挚爱的丈夫出轨了。她并没有遭受脑损伤，相反，她只是不想再做自己了。

在连续一贯的身份认同感中，自传式记忆的经验明显发挥了重要的作用。但是，也正如我们所知，自传式记忆通常不够准确，并且总是由人建构的。事实上，正是因为我们有统一的身份认同感，才能够体验到自传式记忆，而不是相反。

我们与自己的过去

我们与自己过去的关系远远超越了自传式记忆，其中蕴含了更加深刻、更加形而上学的东西。以电影《全面回忆》（*Total Recall* ）的小说原著、科幻小说家菲利普·迪克（Philip K. Dick）所写的奇妙故事《批发记忆》（*We Can Remember It for You Wholesale* ）为例，其中，有一家公司能够将细致具体的快乐记忆移植到你的大脑中，如巴黎之旅、幸福

的爱情、成功的冒险。当然，同时也会抹去你对此次手术的所有记忆。但这种生意只有在科幻小说中才可能存在，在现实中一定会破产。我们所想要的不仅仅是巴黎之旅的记忆，在更深层次上来看，我们希望拥有这段记忆，是建立在自己真的到过巴黎的基础上的。过去必须是真实的才行。

或者可以想象类似的电影《美丽心灵的永恒阳光》（*Eternal Sunshine of the Spotless Mind* ），其中，同样令人毛骨悚然的公司将主角对不幸的爱情生活的记忆全部抹掉了。在现实中，这样的生意当然也会破产。很少有人愿意消除自己的回忆，哪怕是过去发生的最不快乐的事情，尽管我们也许希望将其尘封，但也不会愿意看到它从记忆中消失。在南非等地常见的“真相与和解法庭”就是这种哲学真理的集体化体现。承认过去真实发生的事情，无论是好是坏、自己承认或在集体面前承认，对我们而言都极为重要，哪怕这对当前的生活并没有直接的影响 。

从进化的角度来看，这种对过去的关注十分令人困惑，正如将精力投入在过去的反事实中一样让人迷惑不解。既然过去的已经不可能再改变，那我们究竟为何如此关心过去呢？对此的答案是一致的。拥有过去很重要，因为它使我们得以拥有未来。　为了进行计划并开始行动，为了设想充满变化的未来并实施干预使之实现，我们需要更多地关注未来那个“我”的命运。

尤其是当未来的自己与现在的自己判若两人时，这一点体现得愈发明显。例如，在延迟满足实验中，4岁的孩子希望5分钟后的自己能够吃到两块饼干，希望明天的自己在去沙滩游玩时戴上墨镜。少女希望未来的自己能够离开家或生一个孩子，尽管她目前并不愿离家或生孩子。如果青少年们认定不会有未来的自己，那他们就更倾向于破坏现在的这个自己。又如，甚至在50岁时，我也会希望未来的自己能够有足够的退休金来颐养天年，并且希望未来的自己能够不再教书，虽然现在还不想放弃教书。最值得注意的是，如果未来的我发生了剧变，没有继续生存的价值，那么，我会希望“她”能够放弃生命。现在的自我会为未来的自我付出极大的牺牲。

但是，由于未来总是不断地转变为过去，所以，这种牺牲奉献就是双向的。同样的心理策略既指明了未来的重要性，也强调了过去的重要性。事实上，甚至还有很好的神经科学证据表明，自传式记忆与想象未来的能力密切相关：当我们重构过去和设计未来时，大脑中活跃的区域

是相同的。[22]

> 无论其进化的或神经科学的起源是什么，这种对过去的投入都会对当下的生活产生深刻影响。可以说，童年真正地决定了成年后的生活，这不仅是从复杂的因果互动或者一系列可能性的角度而言，更是从一种严格而实际的意义上来说的。

关于童年生活的记忆和信息正是自我认知的一个组成部分。尽管这些记忆和信息可能是痛苦的。战争前，田园牧歌般的幸福童年只会让稍后的黑暗岁月显得更加黯淡无望；而记忆中经常打骂孩子并且酗酒的妈妈至今仍会让那个有着幸福家庭的成功父亲心悸不已。但是，抛弃这些记忆就意味着“我”变成了另一个人，不再是“我”了。

当牵涉童年记忆时，过去经验的重要性就显得具有一种独特的道德深度和尖锐性。我们能够控制自己成年后的经验，思考反事实的可能性，并自发自愿地采取行动来实现这些可能性，而这些行动会导向渐渐成为过去的、不可更改的事实。回顾这些事情时，我们或骄傲或愧疚，或满足或遗憾，因为我们知道自己正是为此负责之人。

转瞬即逝的童年

孩子无法像成人一样控制所发生的事情，家长或其他照顾者才更有责任来控制发生在孩子身上的事情。当然，这是好的。因此，孩子能够以玩耍性的、不受约束的方式自由地探索，而这对知识和想象来说非常重要。但如此便意味着，照顾者对自己孩子的童年生活负有极其特殊的责任。

我无法断定我的儿子长大成人后会有何境遇，我不知道他们是否会进入加州大学伯克利分校就读，也不确定他们是否会娶到好妻子。但是，我能够决定当他们还是孩子时所发生的事情，我可以确保带他们去绿树成荫的游乐场玩耍，并且让他们进入一间有很多沙箱，有宠物金鱼和玩具的幼儿园；我可以保证他们有机会在海边野餐，在壁炉的火光前喝热巧克力。而且，至少在某种程度上，我可以确定他们将会有一个好妈妈，尽管这比带他们去野餐或给他们喝热巧克力更难。

对于自己孩子成年后的生活，我们只能控制其中一个很重要的方

面，即，我们能够决定孩子长大后是否能记得绿树成荫的游乐场、野餐和深爱自己的父母。

> 我们无法保证让孩子获得幸福的未来，在此，我们唯一能做的仅仅是努力提高这种概率。但是，我们至少能够保证让孩子获得幸福的过去。

这适用于集体，也适用于个人。当然，有许多父母，按照最新的统计数据，大约有20%的父母，他们所拥有的资源极其有限，以至于无法保证为孩子提供上述任何一种活动，无论他们是多么渴望能做到这一点。那么，我们便应当担负起集体的责任，为这些无助的孩子提供同样幸福的“过去”。

当政策制定者在权衡早期干预、普惠性的高质量幼儿园和医疗照顾，或者类似于“启智计划”“启蒙计划”之类的早期教育项目时，他们会参考早期童年经验对此后人生的直接因果作用。而且，事实上，当我向记者或政策制定者强调这些早期教育项目时，我也会拿出一些统计数据来证明概率的变化，证明早期干预能提高成年劳动者的生产能力，降低用于控制犯罪的支出。就像其他人一样，我也会说“当前的投入”、“未来的回报”或“孩子当下的生活是为了实现未来的目标”之类的论调。

但是，如果认为孩子应当要健康，成年后才会更有生产能力，或者认为孩子应当要快乐，成年后才会不太具有暴力倾向，这似乎显得有些夸张。如果世界上有什么是大家能够一致赞同的，那除了确定无疑的善、绝对化的道德和以目的为目的之外，那便是孩子自身的幸福与健康。应当理解，所有人都会认为，让孩子生病、痛苦、受到虐待，就只能是毫无疑问的罪恶。

假设我们正在考虑应当为这个世界培养什么样的成人，那很显然，让人们能够带着自己印象深刻的幸福童年度过一生，这与培养出稍微聪明一些、富有一些、不那么神经质的成人同样重要 。

看着自己的孩子日益成长，正如我们所说，孩子们似乎一瞬间就长大了，父母们通常都会有一种焦虑感。我们会从孩子身上看到极其灵活的、不确定的、具有可塑性的未来迅速地确定下来，变成无法挽回的、不可更改的过去。日本的诗人用“物之哀”来描绘稍纵即逝的美丽中蕴含的苦乐参半，如凋落之花、风中之叶。孩子，便可谓是“物之哀”的典型来源。

但是，童年的短暂也具有两面性。幸福的童年能赋予人一种免疫力，不是由前方道路上几乎总是会有的灾难与变故所带来的免疫力，而是一种本质的、固有的免疫力。人生的常态即是变化无常，但作为父母，我们至少能够给孩子一个幸福的童年，那就像一切人性之善一样，是如磐石般确定无疑、不会改变的馈赠。

08
道德的起源：共情与规则

我们可以借助实证科学来回答许多哲学问题。但是，道德问题似乎例外。道德问题关乎世界的应然状态和我们应当如何做的问题。而科学问题则涉及世界的实然状态和我们实际的行为。因此，对年幼的孩子进行科学研究看起来似乎根本不可能回答任何道德问题。

事实上，直到最近，在大多数哲学家和心理学家看来，认为孩子能告诉我们有关道德的知识，这种观点似乎是很疯狂的。当然，孩子确实是无涉道德的典型生物。发展心理学家皮亚杰和劳伦斯·科尔伯格（Lawrence Kohlberg）认为，即使是年龄较大的孩子也无法理解道德，直到青春期他们才会渐渐形成真正的道德观念。[1] 在那之前，孩子对于是非善恶的概念只与奖励、惩罚和社会传统有关。例如，父母让自己做的就是对的，会受到惩罚的就是错的。事实上，科尔伯格认为，只有少数成人能够达到真正的道德推理水平。

近年来，一些心理学家提出了相反的看法，他们认为道德是先天具有的。[2] 据此所阐述的道德，类似于诺姆·乔姆斯基对语言的解释。早在更新世时，普遍的道德直觉就已经开始进化发展了，这种直觉约束了我们一生的道德思考。正如乔姆斯基所认为的，在看似不同的各种语言内部应当有一种普遍的语法规则，同样，在表面的文化差异掩盖下，也存在一种普遍的道德语法规则。我们甚至能从幼小的孩子身上看到这种内在的道德规则。

此外，也有人赞同这种先天论调的另一种说法。他们认为，道德来源于感觉而非认知。道德根深蒂固地存在于我们与生俱来的、固化的情感反应[3] 之中，只会受到自我有意识的归因影响而稍稍改变。就像乔姆斯基的语言观一样，这种观点也没有涉及道德思考中的变化、道德发现与道德成长这些典型的人类特征。

新的发展研究表明，孩子确实能体现出一些道德特点，但是并非如皮亚杰理论或乔姆斯基理论所说的那样。可以看到，孩子积累的知识的确有先天的基础，但是，他们同样有很强的能力来认识世界、改变世界、改变自己。我们也知道，认识世界和想象世界可能变成什么样子，二者是齐头并进的。

新的研究结果发现，孩子在很小的时候，甚至从出生那一刻起，就已经拥有了一些道德根基。但是，这种根基并不是先天的、不可更改的“道德语法规则”，也不是一系列固定的情感反应。相反，随着对世界的认识和对自己认识的加深，孩子以及我们自己的道德思维都会渐渐改变。正如孩子生来就拥有关于世界的理论，并能够改变这些理论，他们生来也就有确定的基本道德观念，同时也有很强的能力来改变自己的道德判断和道德行为。

道德取决于我们潜在的对自己和他人的基本认识。例如，“黄金法则”以及“你想让别人怎样对待自己，便要怎样对待他人”或“爱邻人如同爱自己”等，就假定人们能够从他人的角度换位思考。是否责备或追究责任，取决于对行为是否进行有意的区分，就像在法律学说中需要对犯罪意图进行辨别一样。法律体系中同样假定，我们有道德义务去遵守某些规则。皮亚杰认为，孩子没有真正的道德知识，因为他觉得孩子无法从别人的角度来思考，不能判断他人行为的意图，也不会遵守抽象的规则。

但是，现代科学研究表明，事实并非如此。孩子从出生起便已经具有共情能力。他们能够识别他人，并且知道他人会分享自己的感受。事实上，孩子的确能够对他人的感觉感同身受。例如，1岁的孩子知道故意的行为和不故意的行为之间的区别，并且能够以一种真正利他主义的方式来行动。3岁的孩子已经形成了关心和怜悯的基本伦理规范。

> **3**岁的孩子也能够理解规则并试图遵守规则。理解和应用规则让我们能够超越自己先天的共情本能。但这类共情反应也让我们得以改变所遵守的规则。共情与遵守规则，爱与法律，二者相结合便赋予了我们独特的人类道德。

研究年幼的孩子有助于解释为什么我们常常友善待人，同时也能够解释为什么我们有时对待彼此如此恶劣。对孩子的探究有助于我们阐明道德缺失现象和自身的道德脆弱性，同时也能说明道德的成功。从年龄尚幼时起，孩子就已表现出与成人类似的愤怒和报仇冲动，他们会将人分成不同的社会群组，并且偏爱自己所属的那个社会群组，而且，哪怕规则既荒谬又武断，孩子也能够遵守。

模仿与共情

新生儿会模仿成人的面部表情。[4] 起初，这似乎只是一个很有趣但不重要的现象。我们通常觉得模仿不是一种“强大而深刻的认知能力”。相反，我们认为这种现象只是一种更浅显的纯粹模仿而已。但事实上，童年早期的这种模仿揭示了孩子与他人之间深层的、先天的共情联系。

新生儿从未见过自己的脸庞。为了模仿特定的面部表情，新生儿必须在某种程度上将表情与感觉体验联系起来。例如，他们必须先将别人伸缩舌头的模样与别人的心理感受联系在一起，才会模仿着伸出自己的舌头。新生儿会以某种方式意识到，自己舌头的感觉是像妈妈的舌头那样在动。孩子生来就知道，特定的面部表情会反映出特定的感受。

特别的是，面部表情同样反映了情绪情感。从波士顿到婆罗洲，人们都会用一组特定的表情来表达某种特定的情绪：比如用扬起嘴角、笑眯眼睛来表达快乐和幸福，而用龇牙皱眉来表达愤怒。就像模仿伸舌头的动作一样，婴儿也会模仿这些情感表现。[5] 如果婴儿会自动地将面部表情和相应的内心感受联系起来，那么，他们也同样能将表情与情感联系起来。

此外，只是做出一种情绪化的面部表情就已经能让人感受到相应的情感了。[6] 例如，微笑能让人感到快乐。所以，模仿也可以作为一种情感指导。例如，我看到别人笑了，所以自己也笑了，接着我的内心深处会感到快乐，我猜想别人也同样快乐。

> 对婴儿来说，模仿既是先天共情能力的表征，也是延伸完善这种共情能力的工具。小婴儿会对母亲的快乐或痛苦感同身受，而且，他们也能认识到自己的骄傲就是妈妈的骄傲，自己的厌恶也等同于妈妈的厌恶。

当婴儿更加了解心理的工作模式之后，他们就会自发地把这种发现套用到自己和他人身上。他们会假定，自己的心理活动原理与别人一样，反之亦然。1岁的孩子所了解的就已经不仅仅局限在情感上了。正如我们此前所看到的，这些孩子已经开始理解愿望和意图了。他们既会模仿他人的感受，也会模仿他人的愿望。例如，在此前的实验中，如果实验者愿意用自己的头去碰盒子从而让盒子发光，那么，无论这看起来有多怪异，孩子也会模仿。18个月大的孩子甚至还会模仿成人尚未实现的目标，如果他们看到你试图拆开管子但没有成功，那他们自己也会试着去拆拆看。他们能够理解，别人就像自己一样，也会有愿望和目标。

> 到两三岁时，孩子就获得了较为准确的心理理论，他们认识到别人的行为模式和自己一样，例如，得到自己想要的东西就会感到高兴，反之则会难过。

共情需要人们不仅意识到自己的情感和他人情感之间的相似性，同时对他人的情感也感同身受。而在模仿别人的面部表情、行为或意图时，这些感受、行为或意图也要就成了你自己的亲身体验，就好像你也经历着同样的心理活动，而不是漠然地袖手旁观。所以，当孩子看到别人表情悲伤、让盒子发光或试图拆开管子时，他们自己也会感到悲伤，也会采取同样的行动让盒子发光或试着拆开管子。

一些神经科学家和许多科普作家都认为，共情以及诸如利他主义、艺术、语言等人类能力都深植于某种特定的神经细胞之中，这就是所谓的镜像神经元。[7] 当动物自身表现出某种行为时，或者当看到同类表现出相应的行为时，这类神经元便会发射信号。

这种看法几乎肯定是错误的。其一，镜像神经元的研究只在猴子身上进行，但猴子并不会真正地模仿同类。因此，不能说由于猴脑中有镜像神经元，所以猴子也会有在人类婴儿身上普遍存在且极为强大的模仿能力。其二，猴脑中的镜像神经元可能只是行为的结果，而不是导致行为发生的原因。当猴子移动自己的手掌时，它会看到有一只手掌正在移动，久而久之，移动手掌的感觉就会与手掌移动的视觉形象联系在一起，而这种联系就反映在神经元发出信号的方式之中。其三，我们确实知道，大脑中的某些区域如何发挥作用，让我们能够完成检测形状之类的任务。而且，即便是最简单的人类能力，也是上百个不同类型的神经元进行复杂互动的结果。大脑中确实有什么发挥了作用，才让婴儿能够模仿，但那绝不仅仅是单独的镜像神经元。

无论共情作用的神经学源头在哪里，我们都能够设想它是如何成为道德行为的动机的。如果婴儿看到别人痛苦就真的会感到痛苦，那么，他就会想办法采取行动减轻别人的痛苦，就像减轻自己的痛苦一样。而如果婴儿看到别人快乐，自己也会快乐，那么，他也许就会尝试把这种快乐传递给更多的人。这看似很自私，却是利他主义的有效基础：我尽力缓解他人的痛苦，因为这让我觉得好受一些。

共情作用也许还会通过另一种方式来促进利他主义的产生。婴儿可能看不到自己的痛苦和他人痛苦之间的区别。也许，他们只是想要终结这种痛苦，无论它碰巧发生在谁身上。对婴儿来说，痛苦就是痛苦，快

乐就是快乐。道德思想家们，包括大卫·休谟、马丁·布伯（Martin Buber）都认为，通过共情来消除自己和他人之间的界限能够巩固道德。我们都知道，在生命的最初5年里，孩子会慢慢形成对于不断分化的“自己”的概念。

当然，作为成人，父母确实已经建立起了分化的“自己”的概念，能够将自己与他人区分开来。但在与婴儿的互动中，这种概念会消解。在童年早期那种亲密的面对面互动中，父母是关键的另一方。而且很显然，我们对孩子的痛苦有所反应并不仅仅因为我们想要令自己好受一些。相反，孩子的痛苦直接扣动我们的心弦。我们确实会感受到孩子的痛苦，就像自己亲身经历着同等的痛苦一样。缓解孩子的痛苦，这种冲动就像缓解我们自己的痛苦一样自然而直接。孩子与成人间这种直接的、与生俱来的、充满爱意的互动消解了自己与他人之间的界限。相应的，孩子也会有同样的感受。

共情与依恋相伴而生。共情最先发生在婴儿与他们所爱之人亲密的面对面互动中。在亲子之爱中存在着一种特殊的道德强度。仅仅是决定关心这个独特的孩子个体，就自然而然地导致这个孩子成了我们最深层的道德关怀焦点。父母通常会为子女牺牲自己的睡眠、时间、快乐甚至生命。而依恋研究则表明，婴儿只与少数几个特定的、爱着他们的照顾者建立密切联系。

对于特定的孩子，我们会付出直接的、深刻的、忘我的、无尽的关怀，而这个孩子也会爱我们、关心我们，这深深地烙印在进化规则之中。只有依靠无条件爱着自己的亲密家人，无助的小婴儿才能存活下来。但无论源自何处，在最深刻的意义上，这种亲密的关心就是道德关怀的范例。众多道德导师都会不断地提及爱，这绝非偶然。

有时，模仿和共情也会带来恶劣的言行而非善意的举止。正如快乐会带来快乐，悲伤会带来悲伤一样，看到别人愤怒，我们自己也会开始生气。如果说，相互分享欢笑能自然而然地激发善举，那么，让彼此的愤怒叠加并循环滋长显然就只能导向暴力了。幼儿大部分的攻击性行为都属于这类“被动性的攻击”，即认为别人对自己产生了威胁，所以表现出攻击性行为、愤怒甚至暴力行为。

事实上，攻击性的孩子能够很快地感知他人的愤怒。[8] 假如在拥挤的操场上，一个孩子撞了另一个孩子一下，那么，普通孩子都会认为这只是个意外，但是，被动攻击性的孩子就会认为，别人是故意撞自己

的。这类孩子想当然地认为别人是愤怒的，是对自己有威胁的，所以，他们也会回以愤怒和威胁。在他们看来，自己并不是坏孩子，只是奋起反抗其他坏孩子而已。

在社会互动中，这种恶性循环很快就会愈演愈烈。我们不断发展的理念将会强化早期用愤怒来回应愤怒的这种共情反应。有研究表明，学龄孩子能够在几分钟内很快地判断出另一个孩子是否很坏。如果是，那他们就很可能会采取恶劣的态度来对待这个孩子。很显然，这种做法又强化了那个攻击性孩子认为每个人都不会善待自己的看法，与之相应，他就会表现出更具攻击性的行为，如此循环往复。在童年时，这种互相攻击暂时还不会导致真正的身体伤害，但是到了青春期以后，这种被动性攻击的恶性循环再加上成熟的生理、不稳定的激素分泌、未成熟的前额叶皮层抑制功能、容易获得的武器，便导致了侵袭美国高中校园的自伤式暴力行为。

这种校园悲剧与巴尔干半岛和中东地区那种十分棘手的不满与复仇行为之间，并没有太大区别。可见，如果情绪性的模仿支撑了我们最好的冲动，那它同样也会强化我们最糟糕的弱点。

超越共情的道德

共情是形成道德的基础，但道德远远超越了共情。毕竟，在别人受到伤害时，你在一旁啜泣不会有任何实质性的帮助，这种纯粹的共情仅仅是道德上的自我放纵而已。利他主义的真正核心在于：即便自己没有对他人的痛苦感同身受，也会想办法缓解他人的痛苦。此前，我们已经看到，14个月大的孩子会通过共情来假设你所喜欢的东西和他们喜欢的一样，在西兰花和饼干之间，他们会把自己喜欢的饼干递给你。而18个月大的孩子则会意识到，你会有不同的感受，你想要的东西也和他们不一样，所以，如果你喜欢西兰花，他们便给你西兰花；如果你喜欢饼干，他们便给你饼干。这些较大的孩子知道，你也许不会想要他们想要的东西。

然而，一旦这些孩子认识到别人的愿望，他们就会理所当然地认为自己应该帮助别人达成愿望。例如，在能够理解别人的表现之后，他们很快就会自发地把别人喜欢的食物递给他。在此，黄金法则在更高的层次上发挥了效用：正如我试图得到自己想要的东西一样，我也会尽力帮助你得到你想要的，哪怕你想要的东西很怪异，例如西兰花。

也有一些研究发现，这些年幼的孩子是真正无私的。在近期发表的一系列研究中，费利克斯·沃内肯（Felix Warneken）指出，即使是14个月大的孩子也会尽力尝试帮助别人。[9]

例如，如果他们看到实验者竭力去拿一支根本够不到的笔，他们就会很贴心地帮实验者拿笔。事实上，这些孩子需要摇摇晃晃地绕过房间，爬过两三个垫子才能拿到那支笔。当看到别人痛苦时，年幼的孩子不仅也会感到难过，而且还会试图安慰别人，轻轻拍拍他，亲亲他，努力让情况变得好一些。例如，因为工作压力的关系，有一次我回到家就放声大哭，我2岁的儿子听到了，立刻跑去拿了一大盒创可贴给我。我突然意识到自己如此挚爱、关心的孩子也发自内心地想要照顾我，这真是让人无比感动。

年龄较大的孩子可以借助因果推理和反事实推理的能力来令别人快乐。例如，在我们的实验中，18个月大的孩子知道，实验者如果得到西兰花就会很快乐，而如果得到的是小鱼饼干，那他会很厌恶。所以，如果要让实验者快乐，最好还是给他西兰花。又如，孩子知道，实验者想要笔，才会伸手去够它，并且他们觉得自己应该爬过一堆垫子，绕到房间的另一头去帮实验者拿笔。孩子甚至还知道，创可贴可能会让妈妈感觉好一些，而它们就放在卫生间里。2岁的孩子已经会设想自己能够做些什么来让别人快乐，或者缓解别人的痛苦了。

这些孩子不仅表现出了真正的道德行为，而且他们也会做出真正的道德判断。

思维实验室

朱迪思·斯梅塔娜（Judith Smetana）[10] 曾做了一项让人吃惊的研究，他让2岁半的孩子观看一些很简单的日常生活场景，其中有的场景展示了一些违反幼儿园规定的行为，例如，孩子们没有把衣服折好后放到小格子里，或者孩子们在午睡时偷偷讲话。而另一些场景则展示了真正导致他人身体或心灵受到伤害的行为，例如，孩子们打别的小朋友，捉弄别人，或者偷吃小朋友的点心。斯梅塔纳让被试孩子回答，这些违反规定的行为到底有多坏，是否应该受到惩罚？然而最重要的一点是，斯梅塔娜也让被试孩子回答，如果规定不同，或者这些

行为发生在别的幼儿园，是否可以？如果所有老师都允许的话，午睡时可不可以说话？如果所有老师都允许的话，可不可以打别的小朋友？

甚至连最小的孩子都能区分违规行为和伤人行为。他们认为，破坏规定和伤害别人都不对，但是伤人更不对。他们也说，规定是可以改变的，如果在别的幼儿园规定可能就不一样了。但是，孩子们都坚持认为，伤害别人就是不对的，无论规定怎么说，无论你在哪里，都不应该伤人。

不仅在实验的假想场景中，而且在幼儿园真实发生的场景中，孩子们也会做出类似的判断。我们只要观察孩子们在操场上自然进行的互动，就能够窥见一斑。他们对于伤人行为和违规行为的反应极为不同，对此，无论是在维京群岛、韩国、哥伦比亚还是美国，孩子们的反应都是一样的。而令人心酸的是，甚至连遭受虐待的孩子也认为伤害别人本质上就是错误的，这些孩子亲眼看到自己的父母施暴伤人，也知道受到伤害会有多痛，由此认为这种行为根本不对。

尽管上述研究发现是很令人吃惊的，但研究结果所揭示的现象与共情和利他主义的早期发展是一致的。18个月大的孩子不仅能够共情，而且是无私的，他们能感受到他人的痛苦，并试图帮助他人缓解痛苦。所以，这些孩子也能够很轻易地判断伤害别人始终是并且必然是错误的。

道德观缺失的精神变态者

然而，有一类人无法分辨违规行为和伤人行为。他们也无法立即对他人的感受产生共情反应。这类人被认为是精神变态者。[11] 神经科学家詹姆斯·布莱尔（James Blair）研究了被囚禁在最高设防的监狱里的重刑罪犯。他采用的研究方法是我所见过最令人生畏的。他发现，即使在这些谋杀犯和强奸犯之间，仍然存在差别。有的罪犯属于冲动犯罪，他们仅凭一时的激情或怒气就犯下了不可弥补的罪行。而另一类罪犯则属于精神变态者，他们从不会对自己的罪行感到愧疚。表面看来，这些人往往很有魅力，他们口才极佳，并且善于操纵别人，但是，他们完全不觉得别人也是值得关心的。

布莱尔发现，精神变态的成人或有此类倾向的孩子，行为有别于普

通人或普通学龄前孩子。在看到恐惧或悲伤这两种最令人不安的面部表情时，哪怕很小的孩子也会因此而感到不安，但这类人通常毫无反应。事实上，精神变态者甚至很难辨识出恐惧和悲伤的表情，但他们能够毫不费力地指认出生气或厌恶的表情。

他们甚至连大脑反应也与常人不同。恐惧和悲伤的面部表情通常意味着伤害，大部分人在看到这类表情时，大脑中被称为杏仁核的特定区域便会活跃起来。但精神变态者的杏仁核不会有任何动静。而且，有精神变态倾向的孩子不仅仅会表现出普通孩子的那种被动性攻击行为，他们不仅会在感受到威胁时猛烈攻击别人，而且会冷酷无情地利用暴力来获得自己想要的一切。例如，如果不准看电视，那么，有精神变态倾向的孩子很可能会威胁说他会杀死家里的宠物。

然而，最令人震惊的是，精神变态者即便已经成年并且才智聪慧，也无法理解伤人行为和违规行为之间的差异。如果对他们提出斯梅塔娜在实验中让孩子们回答的问题，精神变态者并不会觉得，与违背特定规则相比，打人的错误要更严重。对于这类道德问题，他们的反应不仅不同于普通的成人，甚至不同于普通的罪犯，甚至连普通的3岁孩子都不如。

即便是小婴儿也能在情感上认同他人，但精神变态者显然做不到。他们不是不能理解他人，在心理理论任务中，他们同样能够很好地预测他人的愿望或信念。事实上，对他人的了解往往使精神变态者特别善于操纵人心。相反，他们只是不能体验到别人的恐惧或悲伤，并且不会像对待自己的恐惧或悲伤那样来对待别人。

其实，没有道德观念的似乎是精神变态者，而非小婴儿。幼小的婴儿知道，他们自己的恐惧与悲伤就是你的恐惧与悲伤，而他们的快乐也就是你的快乐。甚至更进一步，孩子也觉得自己应该安抚他人的恐惧和悲伤，并帮助他人得到他们想要的东西。他们会运用自己对于世界和他人的因果知识来有效地完成这些事情。而且最后，也是最深刻的，孩子会以一种与生俱来的道德感来对待自己的这种感受。例如，他们知道，无论如何，伤害别人就是不对。这种道德理解无可避免地将判断与感受、理性与情感混合到了一起。

失控电车困境

这种早期形成的道德理解是十分核心的，它为哲学中两种最伟大的道德理论提供了坚实的基础。“功利论”和“道义论”是哲学中的经典区分。杰里米·边沁（Jeremy Bentham）和约翰·斯图尔特·穆勒（John Stuart Mill）之类的功利主义者认为，基本的道德原则就是不计一切代价地令大多数人获得最大利益。而像康德之类的道义论者则认为，无论其结果如何，特定行为的是非对错都是固有的、先天决定的。

思维实验室

失控电车困境（trolley problem）[12] 是这两种对立观点的典型范例。

你看到一列失控的有轨电车冲向障碍，如果撞上去，前方的5个人就会死亡。此时，你可以拉下开关，让电车冲上另一条轨道，虽然这样一来，电车就会撞死轨道上的1个人，但却可以救下5个人。你该怎么做？

大多数人都认为应该拉下开关，这是功利主义的答案。现在，再假设一个不同的问题版本：你注意到有一个虎背熊腰的人正站在跨越轨道的天桥上，如果把这个人推下天桥，让他摔在轨道上，他的身体就能挡住电车，救下所有人，请注意，牺牲的这个人块头很大，可以挡住列车，但你却不行，如果你自己跳下天桥是救不了任何人的。那么此时，你该怎么做？在这里，人们又会做出康德式的回答：无论如何，把陌生人推下天桥，让他死亡，这绝对是不行的。

两种观点的对立是一种经典的哲学论争。无论在哲学、心理学还是神经科学领域，人们都对这个问题做了大量的探究，有时还将其称为“电车学”。普通人不同于哲学家，他们似乎希望两全，有时选择功利主义的答案，有时则表现得像个道义论者。而令他们在两种选择中摇摆不定的诸多因素也许是十分微妙的，正如在电车问题之中。

然而，从童年的角度来看，这两种观点之间的共性要比差异更令人惊讶。一方面，“伤害他人是不对的”，这种固有的道义论的反应根深蒂固地存在于童年早期的共情行为之中。而另一方面，功利主义的反应则源自孩子对他人的认同。我们究竟为何应当关心别人的利益？为什么要

操心轨道上的5条生命？这其中，即便是最“理性”的功利主义判断也已深植于对他人的情感认同之中。可以说，功利主义者和道义论者一样，都希望让别人快乐。功利主义者的口号“让绝大多数人获得最大利益”和道义论者的标语“不伤害”，就像是一枚硬币的两面，二者都是对黄金法则的细化。即便年纪最小的孩子也已经具有了这种基本的道德态度。

扩大道德关怀的范围

共情源自亲密行为，但真正的道德推理则需要我们超越对所爱之人的直觉的、直接的反应。早期的共情行为有赖于亲密的个人接触，这种接触能够令我们看到别人脸上流露出的忧伤或快乐。这是照顾者与孩子之间亲密关系的一部分，是人类曾感受到的亲近而深刻的亲密关系。然而，人类甚至不可能与超过150个人始终保持联系，[13] 更不用说爱这些人了。而道德决策，例如对全球变暖问题的决策，往往涉及千里之外数以百万计人的福祉。所以，仅仅依赖于直接的情感联系是不行的。在某种程度上，我们需要将自己的情感延伸给那些远在他方、看不到也摸不着的人。我们必须关心自己压根儿不认识的人。

反事实和假想能够帮助孩子学会关心他人。毕竟，斯梅塔娜实验中的那些孩子不会继续对真实的情感有所反应，就像小婴儿一样。但尽管如此，这些孩子就像小小的功利主义者，他们会将自己的道德关怀拓展到假想的操场上那些假想的孩子身上。

另一种扩大共情范围的方式是界定人的类属，界定值得自己付诸道德关怀的生命。我们知道，婴儿不会模仿纯粹的机器行为，他们不会总结一把钳子有什么目的，也不会试图帮助这把钳子达成目的，但是，当机器的行为体现出一些人性化的标记时，无论这看起来有多么怪异，他们也会模仿。例如，在之前的实验里，幼儿对着奇怪的棕色机器小人说话，当机器小人不断地发出“嘟嘟”声来回应时，孩子就会模仿机器小人的行为，并把这个奇怪的机器小人当作人来对待。

思维实验室

我在加州理工学院做访问学者时，认识了索尼公司从事机器人开

发工作的一些科学家。他们所开发的机器人就像我们常见的机器人一样，也有很多金属构造和电线连接，但是，这类机器人能够通过发出“嘟嘟”声来与人对话，就像在模仿实验中提及的那种棕色机器小人一样。索尼公司的工程师们把这类机器人放到了幼儿园教室里，并录下了几个月内发生的事情。结果发现，当学龄前孩子看到机器人翻转摔倒时（这会经常发生），他们就会像对待别的小朋友一样，小心地扶起机器人，帮它拍拍灰，甚至还会亲亲它，试图让机器人感觉好受一些。

很多研究都表明，婴儿已经能够将人，哪怕是奇怪的棕色小人或是电子机器人与其他物体区分开来。通过建构一个总体的、可辨识的“人”的类属，孩子就可以将自己对妈妈或爸爸的共情体验泛化到更广泛的生命体上。所以，他们会模仿机器人，并且能够像理解别人的愿望和意图一样，理解机器人的愿望和意图。而且，至少依照记录的资料来看，孩子还会对机器人表现出关心和利他行为。孩子们会认为，即使自己和陌生的小朋友或机器人并不熟悉，也应该关心他们。

所以，我们会对那些被认为和自己很相似的人表现出道德关怀。但这也有消极的一面。我们也有可能拒绝把某些人归纳到自己认定的“人”的类属之中。同理，人类会拒绝对认定不同于自己的人们表现出道德关怀。人们会像对待人一样对待纯粹的机器，也会像对待纯粹的机器一样对待他人。可见，人类有一种抹杀人性的倾向，对此，最令人担忧的证据来源于社会心理学研究中所谓的“小群体”[14] 现象。如果把人们武断地划分为不同的组别，那么，“内群体”就会否定“外群体”的人性，并厌恶“外群体”中的人。

例如，让一群大学生分别戴上红色羽毛和蓝色羽毛，很快，戴红色羽毛的学生就会开始倾向于与同样戴红色羽毛的学生为伴，并且判定戴蓝色羽毛的学生和自己不是一类人。所以，根本无须什么矛盾冲突或压迫的历史，只要赋予两组人不同的名称，就足以令他们彼此仇恨了。而且事实上，这种“亲密的残忍”或是人们屠杀左邻右舍的最为臭名昭著的一些例子，都与这种类似“红羽毛”与“蓝羽毛”的族群划分有关。

其中，最令人毛骨悚然的例子是著名的斯坦福监狱实验。菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）[15] [(9)]，一名极有野心的社会心理学家，他在年轻的时候，以斯坦福大学很普通的学生作为对象进行了一次实验，他

武断地为这些学生分配了“囚犯”和“看守”两种角色。在很短的时间内，“看守”们就开始残忍地迫害“囚犯”。克里斯蒂娜·马斯拉奇（Christina Maslach）是我在加州大学伯克利分校的同事，她当时还是津巴多的女友。马斯拉奇说，她观看了实验的录像资料，被“看守”们的可怕行为震惊了。于是，她坚持让津巴多停止实验，而津巴多也立即意识到应该终结了。

很小的孩子就已经能将人类同伴划分为不同的组别。大约3岁，也极可能在婴儿期时，孩子就知道可以将人们分为不同的种族、性别甚至不同的语言组别。而且，无论是明显的还是含蓄的，这些年幼的孩子已经表现出了对他们认为与自己相似的人的偏爱。[16] 哪怕成人不断强调，对待非裔美国人、女孩、说西班牙语的人，或者白人、男孩、说英语的人要一视同仁，但孩子们仍会青睐与自己很像的人。近来的几项研究指出，即便是在完全武断的分组中，孩子也会表现出这种偏爱。[17]

思维实验室

例如，与红/蓝羽毛分组实验相对应的3岁孩子表现：这些3岁的孩子告诉实验者，他们更愿意和头发颜色或T恤颜色与自己一样的小朋友一起玩，不愿意和那些衣服颜色与自己不一样的小朋友一起玩。在另一个以四五岁孩子为对象的实验中，实验者给被试孩子随机穿上红色或蓝色的T恤，之后，让这些孩子看一些图片，图片中的孩子也分别穿着红色或蓝色的T恤。很典型的，被试孩子会说，图片中T恤颜色和自己一样的孩子看上去更友好，自己愿意和这个孩子一起玩。

看来，孩子们似乎已经能够感知各种标志着某人属于某个群体的标记，例如，不同的外貌或衣着、不同的行为举止等。对于此，细微差异的影响反而超过了明显差异的影响，例如不同的T恤、口音、肤色的影响就超过了是机器人而非人类的影响。这也很符合我们成人的行为，宗教或种族的微小差异也许比其他明显差异对我们的影响更大。

将其他人划分为不同的群组，这让我们能够决定如何延伸自己的共情行为。在这种很抽象的意义上，同时，也在更直接而亲近的意义上，只有那些与我们极为相似的人才配得到我们的道德关怀。如此而言，我

可以将自己的关怀泛用在机器人身上，但也可以毫不关心那些穿蓝色T恤的讨厌家伙。

对与自己很像的人感到有更多的道德关怀，这是错误的吗？诸如历史上一些种族灭绝大屠杀之类的残酷例子也许会让人这么认为。但经典的哲学传统，无论是功利主义还是道义论，都坚持认为道德关怀应当是普遍的、无区分的。对功利主义者而言，最大限度的利益应当归于每一个人；对道义论者而言，故意伤害任何人，哪怕是伤害陌生人，都是不对的。

但是，其他哲学家指出，我们的道德生活是具有特殊性的。[18] 毕竟，我们会感到自己肩负着特别重大的责任，应当让自己的孩子或父母不受伤害，并且让他们更加幸福。我可能会觉得有责任为生病的兄弟捐出自己的肾脏，而不是捐给陌生人。我们也会讨厌那些自诩为道德卫士却不好好对待家人的人，而且，我们也会把自己的这种特殊的关怀感延伸到整个社区或民族。至少，你可以争辩说："我觉得自己有特别的义务，应当按时交税，支持其他的美国人或加利福尼亚人或加州大学伯克利分校的同事。"有时，这种将亲近的人或"我们的人"与陌生人区分开来的冲动是正确的。

尽管如此，从历史上来看，大多数道德进步都涉及扩大我们道德关怀的圈子。就美国而言，法律体系已经渐渐发展，赋予了妇女以及非裔美国人全面的道德地位。而从国际范围来看，人权运动则试图拓宽法律的范围，以囊括世界上的每一个人。而动物权利运动则正处于扩展道德关怀运动的边缘，相关人士论证指出，对道德地位的延展应当超越人类自身。

孩子与规则

有的哲学家认为，道德关乎判断，是关于"什么是好、什么是坏"的信念。有的哲学家则认为，道德关乎情感，是愤怒、愧疚、厌恶、骄傲、羡慕、敬畏的情感。我们在孩子身上看到的利他行为确实包含了很强的情感因素。但是，另一种理解在于：道德首先关乎我们应该如何做的问题。道德与抉择有关。

对人类而言，包括对年幼的孩子而言，认识世界不可避免地与改造世界结合在一起。借助所获得的理论，我们能够思考世界的各种可能

性。无论是思考物理世界还是思考心理世界，也无论是改造世界、改造他人还是改造自己，都是如此。

如果获得知识会导向改造世界，那么，我们就需要自问：应当做出哪些改变？反事实思维必然会带来抉择：决定做某事而不做另一事，实现世界的某些可能而不是另一些，成为一类人而不是另一类。一旦你能够进行反事实思考，那么，即便毫无作为也将成为一种选择，即你选择放弃那个只要你稍微勤快一些就能创造出来的世界。而一旦我们进行了抉择，决定了某些选择要比其他选择更好或更坏，那么，我们就逐渐靠近道德推理了。因为我们正在决定的就是自己应该做什么。哲学家们将此称为“规范”推理。

道德推理是合乎规范的，但其他类型的推理也合乎规范。生活中的应然既涉及严肃的道德责任，比如“我应该为孩子牺牲自己”，也涉及简单的实践理性，比如“我应当选择最低利率的信用卡”，同时还涉及纯粹的规矩，比如“我应该把叉子放在左边”。借助因果思考，我们知道如果做某事而不做另一事会带来什么样的后果；规范性思考则告诉我们应该选择做某事。

合乎规范的推理建立在规则的基础之上。做选择是很难的，这意味着要权衡所有关于我们的愿望和可能的后果之间的复杂信息，之后再做出唯一的决定。而遵循规则会让选择的过程变得容易一些，同样还可以将我们此刻、过去和未来的决定统一起来 。例如，我无须每次都权衡估量是做瑜伽练习更有好处还是靠在长沙发上浏览网页更有好处，因为我已经建立了规则：每周一、三、五晚上做瑜伽练习，做完之后才能更衣打扮，做其他事情。

规则也让我们得以将自己的选择和他人的选择统一起来 。如果所有人都遵守同样的规则，那么，我就能够预测你将如何选择，并做出和你一致的选择。例如，在加州大学伯克利分校，有一条规则是所有教师都必须教授一门本科生的大课。这样一来，不仅确保了本科生的课程有人教，而且平分了工作量，避免了每年9月开学时各方复杂的争论。

规则还有另一种好处。通常，只要我们所有人的做法都一样，那具体怎么做并没什么关系。例如，只要规则统一了，那么，无论是靠左边开车还是靠右边开车，使用红灯是表示停止还是通行都可以。但是，无论我们决定选择哪种方式，都需要确保其余所有人都做出了同样的选择。那么，规则就有助于我们统一这类选择。

我们也许会觉得自己遵守规则是因为不想因破坏规则而遭受惩罚，或者因为我们接受了一种理性的说服，认为这些规则是为我们好。但是，遵守规则的冲动是更深层的，它似乎是人类特质中先天存在的一个部分。事实上，许多规则都没有涉及明确的惩罚或奖励，而且许多规则至少从表面上看来是武断而不合理的。这些规则只关乎我们此时此地、在特定的时间和场所的行为，例如，叉子放在左边，汽车靠右通行，只有周五才能穿牛仔裤。但我们却本能地遵守了这些规则。例如，即使在加州大学伯克利分校，我也从不在师生午餐会上用手吃饭，绝不会穿睡衣来做讲座，如果有人这么做的话，我会感到很惊讶。

在拓展我们直接的情感性道德反应时，规则往往是一种特别强有力的方式　　。我们仅凭道德直觉就知道，打人是错的，帮助别人是对的，即便很小的孩子似乎也知道这一点。但是，当涉及那些塑造着生活的更加复杂而微妙的善与恶，尤其是涉及集体的善与恶时，情况又如何呢？导致善恶后果的诸多事件往往很复杂，绝对不像“拳头打到下巴”之类的因果联系那么简单。例如，我们如何阻止全球变暖带来的危害？我们如何确保产前健康护理的裨益？解决这类问题不能只靠一个人的力量，而是有赖于数十人、上百人甚至数百万人以协调一致的方式采取行动。

> 人类为了让更大的群体获得利益而采取一致行动的能力是我们最大的进化优势。这种能力取决于人类制定和遵守规则的独特倾向。

模仿行为的研究表明，孩子会潜移默化地接纳合乎规范的规则。18个月大的孩子还会过度模仿。[19] 例如，一个婴儿看到成人以一种毫无必要的复杂方式来发动一个机器，转三圈，移动按钮两次，最后再按下压杆。婴儿就会模仿成人表现出的所有特别的摆动、铃声、口哨声，等等。相较而言，黑猩猩似乎更有理性，它们会直接按下压杆，以最有效的方式解决这个问题，而不会采取示范者的那种复杂方式。但人类这种特殊的模仿冲动是遵守规则的基础。你会模仿着转三圈，移动按钮两次，只是因为这就是人们在此做事的方式。[20]

到3岁时，孩子能够更准确地理解规则，并且表现出惊人的复杂思维。斯梅塔娜的实验之所以有趣，一方面是因为研究结果表明，孩子能够理解带来伤害的品行和规则的道德之间的差别；另一方面是由于这个

结果也揭示出，孩子理解规则的本质。孩子们确实认为，破坏规则是不对的，他们只是觉得这种错误不同于伤害别人的错误。孩子们知道规则可以变更，但他们也知道必须遵守规则。

此外，孩子也理解规则的基本结构。[21] 规则包括了责任、禁令和许可。当规则指明责任时，就必须按照规则所示来行事；当规则指明禁止的行为时，就绝对不能有这种行为；当规则提出许可时，你便要独立决定自己是否采取这种行动。例如：吃点心前必须洗手；绝对不能在你喝的牛奶里吹泡泡；午睡后，如果你愿意的话可以去荡秋千。

亨利·威尔曼在查看记录了孩子自发对话的儿童语言数据交流系统时发现，连2岁的孩子也已经开始恰当地谈论规则、义务、禁止、许可了。3岁的孩子甚至会这样说："如果我们去野营，那我们应该制作一艘自己的独木舟，这样，我们就可以不必付钱，驾驶着独木舟，想去哪里就去哪里了。"

事实上，与理解逻辑相比，孩子能够更好地理解合乎规范的规则。逻辑的推理涉及"如果P，则Q"式的推论。假如简说："如果我在屋外（P），我会戴上帽子（Q）。"之后，给孩子看4幅图画：（1）简在屋外，戴着帽子（P，　Q）；（2）简在屋外，没有戴帽子（P，非Q）；（3）简在屋内，戴着帽子（非P，　Q）；（4）简在屋内，没有戴帽子（非P，非Q）。此时，让孩子选出"简没有像她说的那样做"的图画，按照逻辑，正确的答案是（2），但孩子非常不善于做这类推理，他们很可能会随便选一个答案。

但是，如果让孩子进行规则推理，他们的表现就要好得多。例如，简的妈妈说："如果你要出门，就必须戴上帽子。"之后，再让孩子看此前相同的4幅图画。但这一次，孩子需要选出"简不乖，没有按妈妈说的做"的图画。同样，正确的答案还是（2），简站在寒冷的屋外，没有戴帽子。这时，即便3岁的孩子也能找出这幅违背妈妈制定的规则的图画。此外，年幼孩子的这种能力是普遍的，无论是在尼泊尔、哥伦比亚还是美国、英国，不同国家的孩子都很善于理解规则的逻辑。

虽然年幼的孩子能够理解违背规则和导致伤害都是错误的行为，但是他们是否理解这些行为之所以是错误的，可能是由人们的思想和意图而造成，也可能是由人们的行为而造成？当我们因为某人违规或导致直接伤害而对其施以惩罚时，需要知道此人的行为是否是故意的。偶尔，即便某人并不是故意导致他人伤害，我们仍有可能对其施予惩戒。例

如，纵使酒后驾车伤人的肇事者并不是故意要撞人，我们也会把他送进监狱。但是，在道德判断中，某些意图似乎是十分关键的。仍以酒驾撞人为例，毕竟，司机是有意地喝了酒，有意地开了车的。这就是犯罪意图的法理原则。

> 即便是**1**岁的孩子也已经理解了人类的意图，并且能够将有意行为和无意行为区分开来。而且，甚至连小婴儿似乎也会依据人们的行为意图来责备他人。[22]

思维实验室

在一项实验中，一名成人和小婴儿玩游戏，他需要把一个玩具递给桌子对面的婴儿。在此过程中，成人偶尔几次拿着玩具不递给婴儿。有时，他只是简单地拒绝把玩具递过去；但有时，成人表现出愿意把玩具递给婴儿，却被其他无法控制的外力因素制止，例如打不开装着玩具的透明盒子。当成人故意拿着玩具不递过去时，9～18个月大的婴儿会表现得更加不耐烦，并开始哭闹；而当成人试图递给婴儿玩具却做不到时，婴儿的表现则不太急躁。

大约3岁左右，孩子在对善与恶进行基本的道德判断时就会考虑行为意图了。[23] 他们会说，故意推别的小朋友是不对的，但是如果你只是不小心撞到的就没有关系。同时，他们也能区分故意违规和无意违规的行为。在此前探究孩子早期合乎规范的逻辑认知的研究中，妈妈曾对简说："如果你要出门，就必须戴上帽子。"实验者同样也问孩子，"简戴着帽子出门，帽子却被风刮走了"或是"简戴着帽子出门，然后自己摘掉了帽子"，哪种情况下，简是不听话的小孩？实验中年龄最小的3岁被试也能够正确地区分这两种情况。他们会说，故意违反规则摘掉帽子才是不听话的表现，帽子意外被风吹走就不算。

谁来制定规则

在我们对他人亲密的情感认同之中，以及我们由此产生的帮助别人

和不伤害别人的愿望之中，蕴含着道德的核心。即使是小婴儿也希望帮助别人。但是，仅仅有这种愿望仍然是徒劳的。要想成为有效的道德行动者，孩子还必须将这种冲动与他们对世界和他人的因果理解结合在一起。就像小小的功利主义者一样，孩子们需要想出最有效的办法，给别人带来欢乐或安抚他人的痛苦。而且，他们必须理解规则所具有的因果力量。

规则是控制选择的一种特别有效的方式，也是一种特别的心理原因。规则一旦建立，再让人们做某事，哪怕是很复杂的事或专制的事，例如纳税，也都会变得更加容易了。这样一来，我们无须说服、哄骗或强迫别人，也无须直接改变人们最初的愿望和信念，只要提醒大家遵守规则就可以了。

最重要的是，规则是可以改变的。年龄很小的孩子也已经认识到，尽管我们不能改变与助人和害人有关的基本道德原则，却可以改变规则。这赋予了我们一种典型的人类能力，即采取行动，让现实状况焕然一新。可以说，改变规则能够带来崭新的变化。

例如，运用人类强大的学习能力，我们发现了内燃机的原理，这便让我们完全改造了世界。合乎规范的推理告诉我们，汽车可以成为很好的东西，接下来，你瞧吧，20世纪就成了汽车的时代。但是，上千人在15米高的高架桥上以每小时95千米的速度驾驶着900多千克重的铁家伙，我们如何才能确保这些人的平安呢？于是，能够救人性命的、不可思议的交通规则便应运而生了。之后，我们借助同样强大的学习能力发现了新情况——全球变暖问题。于是，开车驾驶这种曾经看似极端有益的活动，似乎也变得有所危害。此时，我们能否改变关于开车驾驶的规则反映了我们对此的新认识。老一套的高速公路规则能够挽救生命，或许同样也可以挽救我们的星球。

关于开车，我们并没有任何与生俱来的道德直觉。城市越野车并不会令人先天就感到厌恶，尽管伯克利的一部分人表现得就像自己生来就讨厌这类车一样。但是，我们确实有能力学习，有能力制定新规则，有帮助他人和不伤害他人的基本天性。这些能力让我们能够对诸如驾驶汽车之类前所未有的人类活动进行道德判断。

有时候我们可以运用自己制定规则的能力来扭转由进化决定的、却十分有害的道德直觉。这正如我们能够运用自己的学习能力来扭转由进化决定的、却不正确的物理学直觉一样。像是性嫉妒或复仇的冲动，比

如为了名誉而杀害通奸的妻子或侮辱邻居这种行为甚至被视为符合进化论的基础，这种说法从表面来看是合理的。这些直觉或天性都披上了一层道德的外衣，甚至还会在法律中占有一席之地。但是，当我们更为慎重地权衡了这些行为的善恶之后，就能够修正诸如此类由进化所决定的直觉。

通过建立一些元规则，我们能够掌控规则的灵活性。元规则即关于如何制定新规则、更改现有规则的规定。例如，民主原则就是一种元规则，也是人类最符合道德规范、最具有心理意义的发明。但在其他时间和场合下，规则可能是通过共识或协商而决定的。或者，我们也可以委派专家或更有知识、更有力量的人或干脆很普通的人作为代表，赋予他们制定规则的权力。

对于十分幼小的孩子来说，家长和教师就是天生的规则制定者，没有任何绝对的规则会比妈妈的一句“因为我这么说”更可怕。但年纪较大的孩子就已经开始彼此协商规则了。例如，5岁的孩子会自发地发明有规则的游戏。这些游戏并非那些无聊的成人游戏，而是不知为何就在操场上流行起来的游戏，例如壁球游戏和跳皮筋。这类游戏能教会孩子如何制定规则，而那些对“谁出局了”“谁得分了”等问题无休止的协商讨论就是对法庭辩论和立法机关辩论的提前演练。

正如模仿行为和将人划分为不同社会群组的冲动一样，遵守规则也会有道德上的利与弊。当某些规则最初的功能已经消失殆尽之后，人们仍然会继续遵守这些规则。在此，有这样一段趣闻：一位女士做母亲最喜欢的陶罐炖肉，她总是小心地按照制作规则进行烹饪，力图把肉炖得鲜美多汁。第一个步骤就是切掉肉的两端。一直以来，这位女士都分毫不差地按照这个步骤来做，直到有一次母亲进入厨房，看到她这样做并提出疑问之后，这位女士才意识到，原来母亲炖肉时之所以会切掉肉的两端，是因为当时用的锅太小了，放不下整块肉。[24] 在实际生活中，人们就是像这样传递并遵守了许多明显的道德规则。

其中食物禁忌就是一个很好的例子。当老鼠吃了某种食物后生病难受，哪怕只有一次这样的经历，它也绝不会再吃这种食物，这被称为加西亚效应（garcia effect）[25] 。与之相似，如果有人哪怕只有一次吃某种食物后中毒了，那么，最后他一定会厌恶那种导致他中毒的食物，例如，有人吃了变质的海鲜沙拉后食物中毒，那么这个人之后就再也不吃龙虾了。人类学家丹尼尔·费斯勒（Daniel Fessler）认为，这就是食物禁忌产生的原因。[26] 一个很有影响力的重要人物、规则的制定者，如果他

不吃龙虾，那么其他人可能不知不觉地就会效仿他。于是，禁忌就会成为惯例，甚至成为宗教或道德规则。

由于规则是迫使人们做某事的绝佳途径，所以，规则也就成了权力的来源。人们可能会强化那些服务于自身目的或者自己所处群体目的的规则，而忽略那些服务于大众利益的规则。又由于人类具有接受并遵守规则的本能，这就意味着，一些基于规则的非正义现象很容易长期留存。例如，个人欺凌或压迫一旦成为规则的一部分，那么，原本抵抗这些现象的人也可能会默默接受。我那害羞而聪明的二儿子长大后成了一名数学金融学专家，他告诉我，经济学者们流传的黄金法则是：“谁掌控黄金，谁制定规则。”

哈克贝利·费恩的智慧

制定规则赋予了我们一种特别强大的机能，借此，我们能够改变自己的行为并适应新的情境，但同时，对于善与恶的基本共情假定控制了这些改变，并保护着我们远离道德相对主义。几乎是相同的，对于学习的基本假定也让我们能够合理地改变自己有关世界的理论，但同时也保护着我们远离知识相对主义。我们会选择能够带来较好预期的理论，或是选择将会产生好结果的原则。由此，我们得以产生全新的理论和规则，而不会说怎样都行。

当然，上述两种情形尚有争论的余地。弄明白什么是良好的结果并不比搞清楚什么是良好的预期更容易。无论伤害别人抑或帮助别人都不是直截了当的。也许，人们目前想要的东西在长远看来是有害的，或者由于没能意识到还可能有更好的生活，所以人们似乎很满足。然而，最核心的是，我们会依赖一些普遍的原则，这些原则早在小婴儿时期就已经根深蒂固了。我们也许无法赞同特定的规则是否会让情况好转，或者特定的理论是否会给出更好的解释，但至少，我们能够一致同意，这些理论和规则理应做到这一点。

> 对于帮助别人和伤害别人的行为，甚至连**2**岁的孩子也已经建立了一种直接的、直觉的、情感性的共情理解，这种理解深植于他们与别人亲密的互动之中。

这些孩子同样也理解自己应当遵守规则，但规则也是可以改变的。

这两种能力共同赋予了我们一种极具人性的能力，让我们能够进行道德改革。而道德，就像人性中的其他内涵一样，深深地扎根于我们的进化史当中，但这种进化史最重要的特点在于，它让人类能够反思自己的行为并加以改进。

因为有规则，所以人们会表现出复杂而一致的行为，规则也令我们能够以有效的新方式来帮助他人。但是，亲密的、情感性的共情却能够改变最牢固的规则。如果发现一条规则会带来伤害而非裨益，我们便会拒绝它。在真实的生活中与真实的人进行面对面的互动会形成丰富而亲密的联系，如果我们感受到规则对此带来的伤害，便更容易拒绝它。

通常，回想婴儿时期亲密的共情，直接地体会他人的感受是改变他人行为最有效的方式。例如，我们抹杀了“群外人”的人性，这些人不像我们，不算是人。这种冲动是根深蒂固的，很难完全扭转。对此，最好的方法就是真正地和“群外人”变得亲密起来，意识到这些人其实和我是一样的。例如，有朋友是同性恋者的人往往更容易支持同性恋者的权利。个人体验是道德改革的有效媒介，通常比理性的论证更有效。

在文学作品中，马克·吐温（Mark Twain）的小说《哈克贝利·费恩历险记》讲述了共情如何改变规则的伟大的道德故事。这也是一个关于孩子的故事。哈克贝利·费恩13岁时从经常虐待自己的父亲那里逃了出来，路上，他遇到了杰姆，一个逃跑的奴隶，他们一起乘上了木筏在密西西比河上漂流。哈克贝利知道关于奴隶的种种规定，这些规定背后有着强大的传统、权力、法律和宗教做支撑。哈克贝利知道，按照规定，保护逃跑的奴隶等同于极其恶劣的偷窃。他也知道，违背规定的人将被判下地狱。但同时，哈克贝利认识杰姆，很亲近地、面对面地了解了杰姆，并对杰姆有着孩童般的孺慕之情。事实上，真正照顾着哈克贝利的人也正是杰姆，而不是他的亲生父亲。在小说中，情节发展到关键性的转折时，哈克贝利不得不决定是否将杰姆交给相关部门。小说是这样描写的：

> 我因此就心里乱糟糟，可说乱到了极点，不知道该怎么办才好。到后来，我产生了一个想法，我对自个儿说，我要把信写出来……然后再看我到时候能不能祈祷。这有多奇怪啊！我这么一想，就好像立时立刻身轻得如一片羽毛，我的痛苦和烦恼都在这时候飞到九霄云外去了。于是我找来了纸和笔，既高兴，又激动，坐下写了起来：

亲爱的华珍小姐，你的在逃黑奴杰姆现正在比克斯维尔下游两英里地被费尔贝斯先生逮住了，你如把悬赏金额给他，他会把他交还给你。

哈克贝利·费恩

我觉得挺痛快，觉得已经把沉重的罪恶从身上卸下来了，这是我有生第一回有这样的感觉。我知道，如今我能祈祷啦。不过我并没有立刻就祈祷，而是把纸放好，坐在那里想来想去……想到了这种种的一切终于能成现在这个样子，这该多么值得高兴啊，而我又怎样差点儿迷失路途，掉进地狱。我又继续地想。想到了我们沿大河下游漂去的情景。我见到杰姆正在我的眼前，片刻不离，在白天，在深夜，有时在月夜，有时在暴风雨中。我们漂啊漂，说话啊，唱啊，笑啊。可是呢，不管你怎么说，我总是找不到任何事，能叫我对他心肠硬起来。并且情况正好相反。我看到他才值完了班就替我值班，不愿意前来叫我，好让我继续睡大觉。我看到，当我从一片浓雾中回来，在泥塘里又见到了他，在所有类似的时刻里，他是多么高兴，总要叫我乖乖，总要宠我，总要想尽一切方法为我设身处地着想，他对我始终如一这么好啊。最后我又想起了那一回的事：我对划拢来的人们说，我们木筏子上有害天花的人，因而搭救了他，这时他是多么地感激，说我是老杰姆在这个世上最好的朋友，也是他如今唯一的朋友。正是这时，我碰巧朝四周张望，一眼看到了那一张纸。

这可是个让人左右为难的事啊。我把纸拣了起来，拿在手里。我在发抖。因为我得在两条路中选择一条，而且永远也不能反悔。这是我深深知道的。我仔细考虑了一分钟，而且几乎屏住了气考虑的，随后我对自个儿说：

“那好吧，就让我去下地狱吧。”……随手把纸撕了。

孩子与人生意义

我很爱圣诞节，并且总是充满热情地庆祝这个节日。每年，一到这个激动人心的时节，我总会把期中考试、教师会议、研究基金申请截止日期等琐事统统抛诸脑后，全心全意地来装饰巨大的圣诞树，往壁炉架上摆放可爱的小摆设，烘烤好吃的姜饼和圣诞烤鹅，唱圣诞颂歌，并且花大量时间来采购圣诞小礼物，做一切和圣诞节有关的事情。在我人生的大半岁月中，几乎都有孩子和我一起在家中生活，而孩子们又令圣诞节变得更加丰富多彩，尽管很矛盾的是，这往往意味着我必须花费大量精力来照看他们。这样过圣诞节，我所获得的是一种极具利己主义色彩的愉悦感，这种感觉甚至超过了想到孩子们会有多么喜欢我所做的准备时而感到的快乐，在这种强烈的愉悦之中，只会有一点点因为努力准备而感到的疲惫，也只会有一点点对孩子们到底是不是真正喜欢这样过节的担忧。

尽管我的曾祖父是一名虔诚而著名的犹太教学者，而我自己则成了同样坚定的无神论者，但是，我仍然无比热爱圣诞节。为了解决这个很明显的矛盾，我会告诉大家，我热爱圣诞节，因为这毕竟是一个庆祝诞生和有关孩子的节日，最动人的圣诞颂歌既是赞美诗也是摇篮曲。我认为，没有什么比新生命更值得赞颂和庆祝的了。

在本书中，我已经阐述了对孩子的探究有助于解决许多深刻而古老的哲学问题，包括想象、真理、意识，以及身份认同、爱、道德等诸多问题。甚至在这些问题之上，还存在着我们称之为“人生意义”的问题，具有更广泛的哲学意义，或者说精神意义、宗教意义，这也是像我之类的学术性哲学家很少能应付的问题。究竟是什么让我们的生命变得有意义，变得如此美好而充满道德意蕴？有没有什么是我们比关心自己更加关心的？有什么能够超越死亡而永垂不朽？

对大多数父母而言，在日复一日简单而普通的生活中，存在着对上述问题的明显答案，即使这并非唯一的答案。那就是：孩子让我们的生命充满了意义和价值；孩子是美丽的，哪怕他们会长水痘，膝盖上会有擦伤，还随时流着鼻涕；孩子创造的语言和图画也总是美丽的；孩子是

我们最深刻的道德难题和道德胜利的来源；我们对孩子的关心胜过了对自己的关心；在我们死后，我们的孩子会继续生存，这在某种意义上让我们变得不朽。

但奇怪的是，尽管这些感受十分普遍，但在哲学和宗教体系中却甚少论及。事实上，正是思考到死亡与不朽的问题，才令我初次注意到孩子在哲学论述中的缺席。10岁的时候，我第一次阅读柏拉图的著作，这改变了我的一生。到现在，我还能清晰地记得那本由企鹅出版社出版的书的破旧封皮，以及它如何令我立志成为哲学家。但是，在最初邂逅哲学时，我就已经产生了疑问。在这本柏拉图的著作中，最令我印象深刻的是苏格拉底在《斐多篇》中对于永生问题的辩论。就像很多10岁的孩子一样，或者，也像很多50岁的人一样，我一直很畏惧死亡，当然也在积极物色关于永生问题的良好论断。而苏格拉底指出，灵魂是一种复杂的事物，它不会从“无”中生出，也不会在“无”中消失，因此，在我们个人肉体的生命存在之前和之后，必定有着容纳灵魂的柏拉图式的天堂。

这一论断令我颇受打击，因为其中根本没有提及孩子。在我看来，似乎很显然的是，灵魂中至少有一部分是由你从父母那里继承的遗传基因和获得的观念所创造的，而且，在死亡之后，它也会通过你传递给孩子的遗传基因和观念而继续存在。当然，这种看法建立在苏格拉底并不了解的科学概念基础之上。但是，苏格拉底即便不知道遗传基因，也应该知道孩子呀。我承认，通过自己的孩子来获得永生并不必然是苏格拉底问题的答案，但是，他至少也应当尽可能地提一提孩子。

在那之后的2 500年里，哲学论述中也丝毫未见孩子的影子。关于人类本质的许多深刻问题都能够通过对孩子的思考来获得解答，而同时，对孩子的思考自身也会带来很多新的深刻问题。大多数父母，甚至只是与父母共同承担育儿任务的人，都会觉得孩子让他们的生命充满了意义。但是，人类历史上那些最伟大的思想家们却似乎看不见孩子的存在。

对此，一个明显带有历史性的解释是，苏格拉底是男人，在他之后的哲学家或神学家几乎也都是男人，而孩子往往出现在女人的领域中。于是，就像生命之中其他与女性有关的方面一样，孩子也成了哲学家们根本不谈论的话题。

但是，问题也可能是更深层次的。也许我们对于孩子的直觉确实过于狭隘，也过于个人化了，以至于不能具有真正深刻的意义。毕竟，我

的孩子只是我的。我对于自己孩子的感觉并不具备那种我们期待在精神直觉中体现出来的普遍性特质。我觉得我的孩子很美，但是，母亲们所爱的，哪怕只是孩子的那张脸，也仅仅是母亲自己会去爱的，就像情人眼里出西施。同样，从进化论的角度来看，这些直观的感觉可能仅仅是错觉。很显然，你会认为自己的孩子很重要，这只是人类进化的另一个策略，由遗传基因来复制自己。你的遗传基因会让你真正愿意照顾与自己有着相同基因的孩子。但是，这与普遍的人生意义毫无关系。

这是一个更深层问题的组成部分，那个问题时常困扰着研究灵性的科学家们。人类具有敬畏和惊愕的独特情感，同时也具有道德价值观和审美深度。人类有一种意义感和使命感，并且能直觉地感知到超越人类自身，还有更宏大的东西。然而，这些情感和直觉能否捕捉到关于世界的某些事实真相呢？从科学的角度来看，这类情感和信念，就像其他任何情感和信念一样，都是大脑活动的产物，并且拥有漫长的进化史。而通常，采取科学看法的话就会认为这些都是错觉，或者至少这些内容并不具备它们表面上看来的那种重大意义。

事实上，至少在大部分时候，大脑存在的目的就是向我们揭示真理。例如，当我看到面前有一张书桌时，我确定书桌就在那里的信念完全是由大脑活动所形成的，这些活动具有漫长的进化史。但是，我的面前确实有一张书桌，而大脑的活动也准确地向我揭示了这一事实。我可以运用这一信息作为导向，在真实的世界中采取真实的行动，比如，我可以把茶杯放到书桌上，而不会打翻。又如，当站在悬崖上往下看时，我会感到畏惧。我可以说出进化的历史和大脑的活动是如何共同作用产生这种感觉的，但并不意味着这只是种错觉。实际上，我应该感到畏惧，大脑正向我揭示某些与世界和我有关的极其重要的信息。可见，信念是塑造大脑进化过程的产物，这一事实让信念更具真实性，而不是相反。进化过程记录了真实的世界。

但有时，有一些直觉、情感和信念确实只是由大脑的错误联结和心智的故障而产生的。例如，月亮在地平线上时比在夜空顶端时看起来更大，或者月亮似乎会跟着我驾驶的车一起移动，或者月亮看起来似乎像一张人脸，这些确实就是错觉了。我们大体知道大脑是如何创造出这些错觉的。当看到无毒的菜花蛇时，我也会被吓得往后躲，这就是进化过程中遗留下来的失误。所以，重要的问题并不是我们的大脑中是否具有灵性的直觉（尽管确实有），而是这些直觉只是一些欺骗性的大脑联结，还是向我们揭示了关于世界和我们自己的重要的、有价值的、真正

的信息？这些直觉究竟是像看到月亮上的人脸一样是一种错觉，还是像看到茶杯放在书桌上那样是一个事实？

我并不了解伴随着神秘的体验或宗教仪式而产生的灵性直觉，但是我的确认为，伴随着抚养孩子的体验而产生的意义感并不仅是一种由进化论决定的错觉，这种感觉不像看到月亮上的人脸或畏惧无毒的菜花蛇之类的错误。孩子确实能够令我们触及人类境况中最重要的、真正的、普遍的内容。

敬畏感

同大多数科学家一样，我也十分怀疑我们的生命或宇宙是否有任何终极的、崇高的、根本性的目的，无论我们是用拟人化的神还是用神秘的形而上学术语来解释，都是如此。但是在生命的历程中，我们显然可以指明在人类真实生活中真正意义的来源。

一种经典的灵性直觉就是敬畏感，这种情感是在我们自身直接的关切之外，面对极端丰富和复杂的宇宙时所产生的。这种体验就像夜晚站在户外，抬头凝视那数不尽的繁星时会有的感觉。这种敬畏感是最为卓越的科学情怀。许多同时是无神论者的科学家们认为这种感觉是对自己工作的完全、深刻、重要的奖励。科学家当然是有志向和抱负的，他们追求名望，渴望力量，也受其他不确定的动机所驱使。尽管如此，我仍然认为所有科学家，即便是哈佛大学最盛气凌人的、就像傲慢的银背大猩猩一样的学者，在看到未知世界还有如此多的现象需要我们去了解时，也会被这种纯粹的敬畏和惊叹所打动。

我已经阐明，孩子始终能够体验到这种感觉，这种如灯笼般照亮四周的意识。也许，他们是在看到会动的米老鼠玩具时产生了这种感觉，而不是像我们那样在凝视银河时才觉得惊叹，但是，这种感受和体验是完全相同的。而且，无论是对科学家还是对孩子来说，这都不仅仅只是一种感觉。事实上，在每个不同的层面，无论是米老鼠玩具、银河还是其他的什么，整个宇宙都是惊人地丰富、复杂且令人敬畏的。而我们能够欣赏这种丰富性的能力也是完全名副其实的。不仅所有做科学研究或关心科学的人如此，任何一个与年幼的孩子一同学习和生活的人亦然。

神秘感

灵性直觉的第二种不同类型被我们称为神秘感，即我们会感到在已知世界之外还存在着可能的世界。这是想象的会接，与我们身处的世界完全不同，是神秘的、非现实的世界。最早记载人类故事的神话传说，是有关遥不可及的各种反事实的离奇故事。灰色眼睛的雅典娜，火山女神贝利，会扔出闪电的雷神托尔，这些人物就像之前提及的假想同伴邓泽、查理·拉维奥利或恐龙高金一样不可能真实存在，而小说中幻想出来的那些克制而现实的人物则是相对更现代的产物了。

这些故事、神话、虚构和比喻往往与一种特别的灵性感受紧密相连，这是一种不同的直觉，认为世界远比我们所在的范围更加宽广。一些信仰宗教的作家，如爱尔兰著名作家、小说《纳尼亚传奇》的作者C. S．刘易斯（C. S. Lewis）和小说《魔戒》的作者J. R. R．托尔金（J. R. R.　Tolkien）则会将宗教与神秘感联系在一起。他们揭示了我们给孩子讲的童话故事和孩子给我们讲的故事中的奇妙和丰富性。当然，刘易斯和托尔金写的故事都抓住了这种充满可能性的感觉：似乎每个衣橱里都潜藏着一个可能完全不同的世界。这些故事的目标人群是孩子，但成人同样也深受吸引。孩子的假装游戏就是一种特别宽泛的、极具创造力的方式，借此，年幼的孩子能够探究人类各种可能性的神秘之处。他们会从对世俗的关心中解放出来，特别放松地进入一个充满可能性的世界。

这种对可能性的感觉并不是错觉。人类世界确实充满了神秘的可能性，并以具体而现实的方式表现了出来。例如，我可以在电脑上观看具有神秘色彩的电影《美女与野兽》，同时还能用电脑与远在他方的儿子视频通话。就像美女透过魔法镜能看到自己所爱的家人一样，我也可以透过电脑屏幕这块真正的魔法镜看到真实的图像，而这曾经只存在于爱幻想的希腊人的脑海之中。

故事不仅可以为人类创造新的世界，也可以创造新的生活方式。无论是寓言还是禅理，也无论是瓦尔哈拉殿堂的故事抑或海乌姆的传说，皆是如此。通过设想不同的心理状态、思考方式和行为方式，人类能够改变自己并改变社群。这种对神秘的可能性的感觉不仅鲜活地存在于孩子身上，也深深地烙印在我们生活中真实而重要的事情之中。而且，人类想象可能性的空间远比任何一种思想所能捕捉到的范围更加广阔。

爱

孩子能够向我们揭示被称为“爱”的灵性直觉，这是其他任何事物都

无法做到的。我们对自己孩子的爱和孩子对我们的爱都具有特殊的性质。此前我已经提到，我们对孩子的特殊感情可能会令我们的感觉看起来不太可信。但是，这种对孩子的爱，不仅仅是母爱，还包括社会性一夫一妻制中的父爱，以及合作养育中的保姆、兄弟姐妹、祖父母、近邻等人的爱，这种爱既具有个体性，也具有普遍性。这种爱，也是那种支撑着宗教和道德直觉的大爱所效仿的范例。

生命中最常见但同样惊人的事实之一就是，我们可以选择朋友和配偶，却无法选择自己的孩子。在生下孩子时，甚至在作为合作养育者开始照顾别人的孩子时，我们都不知道这个孩子会是什么样的。我也许会希望孩子综合了我和配偶的优点，同时也会担心孩子可能综合了我们俩的缺点。但是，人类的交配结合可谓是遗传基因的博弈，而且抚养孩子的过程中充满了偶然性，所以，最有可能出现的结果还是父母双方的基因随机混乱地搭配在一起，创造出世界上独一无二的孩子。在孩子身上，哪怕是最基本的特征也不受我们的控制，这种情况在父母是残障人士的孩子身上最为明显。

然而，尽管会有一些悲剧性的例外，照顾者们仍会爱自己照顾的孩子。有时候他们会更爱那些最需要照顾的孩子，例如患有唐氏综合征、脑瘫、囊肿性纤维化等疾病的孩子。而且更奇特的是，我们在照顾一个孩子时，就会很单纯地爱这个孩子，而不是爱广义上的、宏观的儿童。我们爱自己的孩子，仅仅因为他们有一些我们无法预期的独特个性，以我自己为例，我爱大儿子的热情、天赋高、信心十足，也爱二儿子的棕色卷发、聪慧、才智过人，更爱小儿子明亮的笑容、温暖的蓝眼睛、敏感的心。事实上，这样的列举完全不足以捕捉到实质：我只是爱他们而已，甚至不因为他们是我的孩子，而仅仅因为他们就是他们自己，他们就是阿列克谢、尼古拉斯和安德烈斯。

甚至更矛盾但也更具深刻意义的是，我们对自己孩子的爱反过来与孩子给我们带来的裨益相联系。就连对待朋友甚至爱人，我们都会期望获得一种确定的互惠关系，当你莫名其妙发神经时我会照顾你，相应的，当我抓狂时你也得容忍我。最需要我们的亲昵和关心的人也会回报我们，而每个孩子都比最令人无法容忍的、要求最为苛刻的朋友或爱人更需要我们的关怀。

想象有这样一部小说，书中的女人收容了一名无法独自行走、说话和进食的陌生人。她对这个男人一见钟情，喂他吃饭，帮他洗澡、穿衣，并渐渐帮助他变得更有能力，更独立。女人将自己收入的一大半都

花在了这个男人身上，在他生病时寸步不离地照顾他，把他看得比任何事物都重要。20年后，在女人的帮助下，男人娶到了一名年轻的妻子，搬到了很远的地方。你也许根本无法忍受这个故事的滥情，但是很简单，这就是每个母亲的故事，同样也是每个人类社群的故事。这是每一对父母、每一对社会性一夫一妻制的配偶的故事，也是每一个哥哥姐姐、保姆或合作养育者的故事。可以说，我们并不是因为爱孩子所以才照顾他们，而是因为照顾孩子所以才更爱他们。

大多数哲学传统都没能抓住这种由抚养孩子而产生的道德直觉。经典的哲学道德观点，利他主义或康德主义，自由主义或社会主义大多扎根于对善与恶、自愿与互惠、个体性与普遍性的直觉认识中。每个人都有权追求幸福并且不受伤害，而通过互惠合作，我们就能使每个人得到最大限度的利益，这是社会契约的基本观点。但是，个人主义者、普遍主义者以及由契约组成的道德体系似乎未能捕捉到我们养育孩子时的直觉感受。

而从另一个角度来看，养育孩子过程中的这种特殊化和无私奉献的结合，近似于构成灵性直觉一部分的爱与关怀。在圣贤的故事中，我们都能看到这种特质。他们应当能感受到单一、明显的特定情感与对所有人无私关怀的结合。现实生活中，没有人能够做到这一点。当然，已经有很多途径能让人接近这种关心他人的理想状态，但这些途径并未涉及孩子。尽管如此，关心孩子仍然是一种极其有效而快捷的方式，让我们至少能够获得一点点圣徒般的体验。

结论

至此，我们可以复归本书开篇即提出的几个问题。人类如何可能做出改变？它又向我们揭示了孩子与童年，尤其是极小的幼儿与童年早期的哪些东西？答案中交织着三种观点：学习、反事实思维和照顾，或者用更有诗意的表述：真理、想象和爱。在科学和哲学领域，人们通常会将人类经验的这三个方面视作互相之间毫无关联的独立领域，认识论、美学和伦理学分别有完全不同的发展传统。但是，对年幼的孩子来说，真理、想象和爱就是不可避免地交织在一起的。

首先，真理。　随着对世界的了解日益增加，我们也会逐渐改变自己的行为。人类能学习的东西比其他任何一种动物都要多，因此，我们也能够比任何一种动物做出更多的改变。孩子生来就掌握了关于世界和

他人的诸多信息，这种知识让他们在开始认识自己所生存的特定世界和与自己共同生活的特定人群之初，就具有了一种优势。但是到最后，他们甚至可能会学着推翻最初建立的种种假设。

其次，孩子热爱学习。 他们仅凭观察周围事件展开的统计频率就能够进行学习。婴儿会开放地接纳广阔世界的所有丰富内容。他们会注意任何一件新颖、意外的事物和任何他们可能从中学习的东西，但他们也会主动地采取行动来学习。在玩耍时，孩子会主动地对周围世界进行实验，并依据实验结果来改变自己的想法。借助于自己所观察到的事件频率和开展的实验，孩子将建构有关周围世界的因果关系图。

孩子所认识和学习的不仅是物理世界的知识，还有心理世界的知识。他们会逐渐认识到身边的人是什么样的。由于人类文化的不断改变，就意味着孩子对周围人的认识也会发生变化。孩子同样能够理解周围人的心理，人们的信念、愿望、感受、人格特征、动机和兴趣的独特结合。但同时，孩子也会学习了解人类心理中合乎道德规范的诸多方面。他们飞快地学习周围人所遵循的规则，无论是任意的习俗惯例还是道德原则。

而且，孩子不仅能够了解周围的人，他们同样能够认识自己。实际上，从出生那一刻起，孩子就会将自己的感受与他人的感受联系起来。他们会运用对他人的理解来认识自己，反之亦然。孩子开始认识到，理解自己的心理有助于改变自己的行为。例如，在延迟满足实验中，有些孩子懂得闭上眼睛就能帮助自己抵抗饼干的诱惑。他们同样也开始运用所掌握的心理知识来统一经验，并前后一致地叙述自己的经验，这种叙述会贯穿人生中所有的迂回曲折。

与之相应，孩子能够发现真理，这种非凡的能力有赖于想象与爱的能力。贝叶斯学习理论的基本思想在于，孩子能够设想现存世界情境的其他状况。关于世界的状态，孩子能够建构起可供选择的另一种假想，他们能够比较周围世界各种可能的因果关系图。这类学习的基本原则就是，哪怕最不可能的可能性，最终也有可能会成真。

最后，周围的人们会照顾孩子。 依凭着这种照顾，孩子就得以将全部的注意和行动都投入到学习之中。因为有我们的爱，所以孩子可以毫无顾虑地学习。甚至更重要的，孩子学习的一种核心方式就是观察自己所爱的人如何行动，并且听从他们所说的话。这类学习让孩子能够从祖辈们的发现中受益匪浅。照顾者们在照顾孩子的过程中，也隐性地、

无意识地教育着他们。

如果想象能让孩子得以发现真实，那么发现真实同样也会促进他们想象力的发展。非常幼小的孩子就能够运用周围世界的因果关系图来想象世界可能存在的不同方式。他们能够思考反事实的可能性。随着这些理论不断演进，以及自身的不断学习，孩子对世界的认识会变得越来越精准，他们能够创造的反事实和所能想象的可能性也会愈发丰富。这些反事实令孩子能够创造不同的世界，并且支撑了童年早期蓬勃发展的假装游戏。最终，即便是成人，借助反事实也能够想象世界可能的其他状况，并且实现这些设想。

因果关系图可适用于物理世界，也可适用于心理世界。这意味着，孩子能够想象反事实的人，例如假想同伴，以及非现实的世界。这让孩子能够以一种全新的、更复杂的方式来与他人互动。同时，也令孩子和我们自己得以创造出能够带来更好结果的新的社会习俗和道德规则。

可见，想象依赖于知识，也依赖于爱和关心。 正如孩子因为有成人保护所以才能自由地学习，他们也因为有成人的爱才能自由地想象。此外，反事实思维必然也包含着合乎规范的元素，设想未来同样意味着衡量你应该实现什么样的未来。从尚且年幼时起，孩子就会将此类判断和决定深深地烙印在自己的道德反应之中。他们试图做好事，避免做坏事。而这些反应自身就深植于婴儿与照顾者间那种深刻的、共情的、亲昵的、明显无私的互动之中。

同时，爱也依赖于知识和想象。 婴儿是完全无助的，他们必须依赖成人，因此对他们而言，任何一种理论都不如爱的理论重要。通过观察周围的照顾者对待自己的言行举止，孩子从很小的时候开始就已经明白了关于爱的理论。与之相应，当孩子长大之后，这些理论又会塑造他们照顾自己孩子的行为方式。

正如其他类型的知识一样，与爱有关的知识也让孩子能够设想照顾者们将会采取什么样的行动，而自己又该有什么样的反应。一方面，这类预测和行动直接导向了具有典型人性特征的恶性循环或良性循环。但另一方面，想象则让孩子和其他成人有办法摆脱这类循环。甚至只凭借一点点证据，孩子也能设想爱如何能够以其他更好的方式发挥作用。

“但是，永生问题怎么解释呢？”10岁的艾莉森·高普尼克会这样问。我猜，就像伍迪·艾伦一样，她也会说，希望通过不死来实现永生，而不想让自己的生命在孩子身上延续。但如果做不到不死，那么借

助孩子也可以。在论述孩子的重要性时，最糟糕的情况莫过于你说的所有东西最后都变得像贺卡一样毫无新意。然而，陈词滥调之所以能够成为陈词滥调，正是因为它们所说的都是真理，那么，“孩子是我们的未来”这种陈词滥调也就是简洁而确实的真理了。

对于人类孩子来说，这种老掉牙的说法具有尤为深刻的意义。孩子不仅仅是我们的未来，因为他们承载着我们的遗传基因。人类的自我认知，无论是个人化的还是集体化的，都与我们的来处和去向紧密相连，也与我们的过去和未来密切相关。人类有能力做出改变，也就是说，仅仅凭借观察我们目前的状态，还不能解释做“人”意味着什么。相反，我们需要向前看，去观察充满无数分支的人类可能性的空间。而其中，我们所能看到的走得最远、已经触及边缘的探究者们，就像幼小的孩子一样。

致谢

本书的写作耗费了5年的时光，每年，我都会得到许多人的帮助，才能稳步推进写作。加州大学伯克利分校是我多年来的家，尤其是心理学系、人类发展研究所及大脑与认知科学研究中心的所有同事和学生们都对我产生了深刻的影响。我的同事Steve Palmer、Lucia Jacobs、Tom Griffiths、Tania Lombrozo、Mary Main对本书贡献良多。无论是过去还是现在，我的研究生和博士后学生们都对本书的写作和我所有的工作做出了极大的贡献，他们是：Frederick Eberhardt、Tamar Kushnir、Chris Lucas、David Sobel、Elizabeth Seiver，尤其是Laura Schulz。

本书的写作得到了斯坦福大学行为科学高级研究中心的奖学金资助。在研究中心度过的一年中，我获得了人生中超乎自己想象的宝贵经验，在此，我深深地感谢这所出色的研究中心里的工作人员以及我在那里的同事们，尤其是：Thomas Richardson、Bas van Fraassen、Webb Keane。此外，能够完成本书的写作，也要感谢摩尔杰出访问学者奖学金的资助，这是由另一个同样出色的研究机构——加州理工学院提供的。我同样很感激在加州理工学院遇到的所有朋友和同事，他们阅读了本书的初稿并提出了宝贵建议，感谢Jim Woodward、Chris Hitchcock、Jiji Zhang、Dominic Murphy、Zoltan Nadasdy、Fiona Cowie。此外，Christof Koch特别帮助我了解了许多有关意识的神经科学知识。

多年来，美国国家科学基金会资助了我的研究。而本书受到了詹姆斯·麦克唐奈基金会及基金会主席约翰·布鲁尔（John Bruer）的特别赞助，在他们极大的支持下，我们才能够与其他发展心理学家、哲学家和计算机科学家一起共同创立独特的因果学习研究协会。成为这个协作组织的一分子是我工作生涯中最令人兴奋、最有益的经历，协会的成员们都对本书的写作做出了重要贡献。这里，我必须特别感谢其中4位同事，他们都是我的良师益友。30年前，在牛津大学，安德鲁·梅尔佐夫教授令我第一次接触了皮亚杰的理论，自那以后，他一直作为我的合作者、合著者、共同思考者，给予了我莫大的帮助。近20年来，亨利·威尔曼曾与我交流了许多关于孩子的、哲学的、道德的、宗教的及其他种种观点，本书初成稿时，他阅读了大部分内容，并基于自己深刻的思考和洞察力，对本书提出了许多真知灼见。约翰·坎贝尔是斯坦福大学行为科学高级研究中心因果学习研究小组的成员，多年来，他都是我在哲学方面的良师，很庆幸能够与他一同研究数学和哲学中的因果推理。最

后也是最重要的，我所认识的最聪明的人克拉克·格利穆尔，他是本书核心思想的来源，和他一起讨论形成“婴儿贝叶斯网络”，是我人生的一大乐事。

此外，还有很多同事和朋友也阅读了本书初稿的重要部分，并提出了宝贵建议。迈克尔·默策尼希和约翰·科伦坡（John Colombo）在与意识相关的章节中提供了无价的帮助。保罗·哈里斯对与想象有关的章节贡献良多。简·赫什菲尔德（Jane Hirshfield）阅读了本书的一些草稿，并贡献了她过去禅修时积累的关于佛教的知识、贤明的神圣感以及在语言表达方面诗人般的敏感。此外，法勒-斯特劳斯&吉鲁出版社的埃里克·钦斯基（Eric Chinski）对我的帮助良多，从一开始，他便对本书信心十足，不懈地支持着我，直到本书交稿。凯廷卡·马特森（Katinka Matson）是我的经纪人，在我历经本书写作时的坎坷与障碍时，她始终支持着我，如果没有她，这本书不可能面世。

本书的一个核心观点是：对于所有人类而言，孩子和家庭是人生意义、真理和爱的最大来源。 如果真要究其根本而言，可以说，我是在以自己的切身经历来以偏概全了，但毫无疑问，我的家庭是我生命中最重要的部分。我的父母，默纳和欧文，我的兄弟姐妹们，亚当、摩根、希拉里、布莱克、梅丽莎，他们都是我能够成为自己以及我所能够做的一切的基础。亚当和布莱克在本书的写作中发挥了极其重要的作用。亚当阅读了初稿，对标题提出了建议，并且为我提供了极其宝贵的文学性建议。而在我生命的困难时期，布莱克不断地宽慰我，与我倾谈，本书就是我带着满满的爱意和感激对他的致礼。最后，我的孩子们，阿列克谢、尼古拉斯、安德烈斯，他们就是我生命的全部意义，我对他们以及他们亲爱的父亲，乔治·莱温斯基（George Lewinski）充满了深深的感激。

很幸运，我能够在风景如画的地方写作本书，包括斯坦福大学的校园、加州大学伯克利分校和加州理工学院。但最快乐的写作经历还是发生在最美丽的地方：埃尔维·史密斯（Alvy Smith）在普吉特海湾那宁静、安详的沙滩小屋。那里简直凝聚了他为我的人生带来的所有智慧与艺术、快乐与平静、爱与友谊，更不用提他高超的排版技术了。本书的参考书目可谓是我无尽感谢的代表了，还有许许多多帮助了我、支持着我的人，在此献上我无法言尽的感激。

参考文献

Ainsworth, Mary S. 1993. “Attachment as Related to Mother-Infant Interaction.” *Advances in Infancy Research* 8: 1-50.

Ainsworth, Mary S., Mary C. Blehar, Everett Waters,and Sally Wall. 1978. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.* Oxford,England: Lawrence Erlbaum.

Aslin, Richard N., Jenny R. Saffran, and Elissa L. Newport.1998. “Computation of Conditional Probability Statistics by 8-month-old Infants.” *Psychological Science* 9 (4)(July): 321-24.

Astington, Janet Wilde. 1993. *The Child’s Discovery of the Mind* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Atance, C. M., and A. N. Meltzoff. 2005. “My Future Self: Young Children’s Ability to Anticipate and Explain Future States.” *Cognitive Development* 20 (3) (July-Sept.): 341-61.

Atance, C. M., and D. K. O’Neill. 2005. “The Emergence of Episodic Future Thinking in Humans.” *Learning and Motivation* 36 (2) (May): 126-44.

Auden, W. H. 1956. “At the End of the Quest, Victory.” *The New York Times* , Jan. 26.

Barkow, Jerome H., Leda Cosmides, and John Tooby, eds. 1992. *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* . New York: Oxford University Press.

Baron-Cohen, Simon. 1995. *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* .Cambridge, Mass.: MIT Press.

Baron-Cohen, Simon, Helen Tager-Flusberg, and Donald J. Cohen, eds. 2005.*Understanding Other Minds: Perspectives from Developmental Cognitive Neuroscience* . 2nd ed. New York: Oxford University Press.

Bartsch, Karen, and Henry M. Wellman. 1995. *Children Talk About the Mind* . New York: Oxford University Press.

Bayes, Thomas. 1963. Facsimiles of two papers by Bayes. I. An essay toward

solving a problem in the doctrine of chances, with Richard Price's foreword and discussion;*Phil. Trans. Royal Soc* ., pp. 370-418, 1763. with a commentary by Edward C.Molina. II. A letter on asymptotic series from Bayes to John Canton; pp. 269-71 of the same volume, with a commentary by W. Edwards Deming. New York: Hafner Publishing Co.

Beckett, Celia, Barbara Maughan, Michael Rutter, Jenny Castle, Emma Colvert,Christine Groothues, Jana Kreppner, Suzanne Stevens, Thomas G. O'Connor, and Edmund J. S. Sonuga-Barke. 2006. " Do the Effects of Early Severe Deprivation on Cognition Persist into Early Adolescence? Findings from the English and Romanian Adoptees Study." *Child Development* 77 (3) (May-June): 696-711.

Behne, Tanya, Malinda Carpenter, Josep Call, and Michael Tomasello. 2005."Unwilling Versus Unable: Infants' Understanding of Intentional Action."*Developmental Psychology* 41 (2) (Mar.): 328-37.

Belsky, Jay, and Robert K. Most. 1981. "From Exploration to Play: A Crosssectional Study of Infant Free Play Behavior." *Developmental Psychology* 17 (5) (Sept.):630-39.

Benoit, Diane, and Kevin C. H. Parker. 1994. "Stability and Transmission of At(-?)tachment Across Three Generations." *Child Development* 65 (5) (Oct.):1444-56.

Blair, James, Derek Mitchell, and Karina Blair. 2005. *The Psychopath: Emotion and the Brain.* Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Blake, D. T., N. N. Byl, and M. M. Merzenich. 2002. "Representation of the Hand in the Cerebral Cortex." *Behavioural Brain Research* 135 (1-2) (Sept. 20): 179-84.

Blehar, Mary C., Alicia F. Lieberman, and Mary D. Ainsworth. 1977. "Early Face(-?)to-Face Interaction and Its Relation to Later Infant-Mother Attachment." *Child Development* 48 (1) (Mar.): 182-94.

Bluff, Lucas A., Alex A. S. Weir, Christian Rutz, Joanna H. Wimpenny, and Alex Kacelnik. 2007. "Tool-related Cognition in New Caledonian Crows." *Comparative Cognition & Behavior Review* 2 (1): 1-25.

Bowlby, John. 1980. *Attachment and Loss* . New York: Basic Books.

Brooks-Gunn, Jeanne, and Michael Lewis. 1984. “The Development of Early Visual Self- recognition.” *Developmental Review* 4 (3) (Sept.): 215-39.

Byrne, Richard W. 2002. “Social and Technical Forms of Primate Intelligence.” In *Tree of Origin: What Primate Behavior Can Tell Us About Human Social Evolution* , ed.Frans B. M. de Waal, 145-72. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Byrne, Richard W., and Andrew Whiten, eds. 1988. *Machiavellian Intelligence: Social Expertise and the Evolution of Intellect in Monkeys, Apes, and Humans.* New York: Oxford University Press.

Campbell, John. 1994. *Past, Space, and Self* . Cambridge, Mass.: MIT Press.

Carey, Susan. 1985. *Conceptual Change in Childhood* . MIT press series in learning,development, and conceptual change. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Carlson, Stephanie M., and Louis J. Moses. 2001. “Individual Differences in Inhibitory Control and Children’s Theory of Mind.” *Child Development 72* (4) (July-Aug.):1032-53.

Carlson, Stephanie M., Dorothy J. Mandell, and Luke Williams. 2004. “Exec(-?)utive Function and Theory of Mind: Stability and Prediction from Ages 2 to 3.”*Developmental Psychology* 40 (6) (Nov.): 1105-22.

Chalmers, David John. 1996. *The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory* . New York: Oxford University Press.

Chandler, Michael, and Travis Proulx. 2006. “Changing Selves in Changing Worlds: Youth Suicide on the Fault-lines of Colliding Cultures.” *Archives of Suicide Research. Special Issue: Suicide Among Indigenous Peoples: The Research* 10 (2)(Mar.): 125-40.

Chen, Serena. 2003. “Psychological-state Theories About Significant Others: Implications for the Content and Structure of Significant-other Representations.”*Personality and Social Psychology* Bulletin 29 (10) (Oct.):1285-1302.

Chen, Serena, Susan M. Andersen, and Katrina Hinkley. 1999. “Triggering

Transference: Examining the Role of Applicability in the Activation and Use of Significant-other Representations in Social Perception.” *Social Cognition* 17 (3)(Fall): 332-65.

Christensen, Mark Schram, Lasse Kristiansen, James B. Rowe, and Jens Bo Nielsen.2008. “Action-blindsight in Healthy Subjects After Transcranial Magnetic Stimulation.” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 105 (4) (Jan.):1353-57.

Churchland, Patricia Smith. 2002. *Brain-wise: Studies in Neurophilosophy* . Cambridge,Mass.: MIT Press.

Churchland, Paul M. 1995. *The Engine of Reason, the Seat of the Soul: A Philo(-?)sophical Journey into the Brain* . Cambridge, Mass.: MIT Press.

Cicchetti, Dante, and Kristin Valentino. 2006. “An Ecological-Transactional Perspective on Child Maltreatment: Failure of the Average Expectable Environment and Its Influence on Child Development.” In *Developmental Psychopathology* , vol.3: *Risk, Disorder, and Adaptation* . 2nd ed., eds. Dante Cicchetti, Donald J. Cohen,129-201. Hoboken, N.J.: John Wiley and Sons.

Clancy, Susan A. 2005. *Abducted: How People Come to Believe They Were Abducted by Aliens* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Colby, Anne, and Lawrence Kohlberg. 1987. *The Measurement of Moral Judgment* ,vol. 1: *Theoretical Foundations and Research Validation* ; vol. 2: *Standard Issue Scoring Manual* . New York: Cambridge University Press.

Colombo, John. 2004. “Visual Attention in Infancy: Process and Product in Early Cognitive Development.” In *Cognitive Neuroscience of Attention* . Michael I.Posner. New York: Guilford Press.

Corkin, S. 2002. “What’s New with the Amnesic Patient H.M.?” *Nature Reviews Neuroscience* 3 (2) (Feb.): 153-60.

Craig, Edward. 1998. *Routledge Encyclopedia of Philosophy* , 10 vols. London: Routledge.

Csíkszentmihályi, Mihaly. 1992. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* . New York: HarperPerennial.

Dawson, Geraldine, and Kurt W. Fischer, eds. 1994. *Human Behavior and the Developing Brain* . New York: Guilford Press.

de Villers-Sidani, E., E. F. Chang, S. Bao, and M. M. Merzenich. 2007. "Critical Period Window for Spectral Tuning Defined in the Primary Auditory Cortex (A1)in the Rat." *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience* 27 (1) (Jan. 3): 180-89.

DeCasper, Anthony J., and William P. Fifer. 1980. "Of Human Bonding: Newborns Prefer Their Mothers' Voices." *Science* 208 (4448) (June): 1174-76.

Dennett, Daniel C. 1991. *Consciousness Explained* . New York: Little, Brown and Co.

——. 1992. "'Filling In' Versus Finding Out: A Ubiquitous Confusion in Cognitive Science." In *Cognition: Conceptual and Methodological Issues* , eds. Herbert L.Pick Jr., Paulus Willem van den Broek, and David C. Knill, 33-49. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Diamond, Adele. 2002. "Normal Development of Prefrontal Cortex from Birth to Young Adulthood: Cognitive Functions, Anatomy, and Biochemistry." *Principles of Frontal Lobe Function* . New York: Oxford University Press.

Dick, D. M., and L. J. Bierut. 2006. "The Genetics of Alcohol Dependence." *Current Psychiatry Reports* 8 (2) (Apr.): 151-57.

Dickens, William T., and James R. Flynn. 2001. "Heritability Estimates Versus Large Environmental Effects: The IQ Paradox Resolved." *Psychological Review* 108 (2)(Apr.): 346-69.

Dodge, Kenneth A., and John D. Cole. 1987. "Social-information-processing Factors in Reactive and Proactive Aggression in Children's Peer Groups." *Journal of Personality and Social Psychology*. *Special Issue: Integrating Personality and Social Psychology* 53 (6) (Dec.): 1146-58.

Dunbar, Robin. 1996. *Grooming, Gossip, and the Evolution of Language* . Cambridge,Mass.: Harvard University Press.

Dunham, Yarrow, Andrew Baron, and Mahzarin Banaji. In press. “The Development of Implicit Intergroup Cognition.” *Trends in Cognitive Science* .

Dunham, Yarrow, Andrew Baron, and Susan Carey. In press. “Consequences of‘Minimal’ Group Affiliations in Children.” *Child Development* .

Dunham, Yarrow. 2007. “Assessing the Automaticity of Intergroup Bias.” Un(-?)published Ph.D. dissertation, Harvard University.

Eberhardt, F., and R. Scheines. 2007. “Interventions and Causal Inference.” *Philosophy of Science* 74: 981.

Edwards, Paul. 1967. *The Encyclopedia of Philosophy* . New York: Macmillan.

Fawcett, Christine. 2008. “Children’s Understanding of Preference.” Unpublished Ph.D. dissertation, University of California at Berkeley.

Fessler, Daniel M. T., and Carlos David Navarrete. 2003. “Meat Is Good to Taboo: Dietary Proscriptions as a Product of the Interaction of Psychological Mechanisms and Social Processes.” *Journal of Cognition and Culture* 3 (1): 1-40.

Field, Tiffany M., Robert Woodson, Reena Greenberg, and Debra Cohen. 1982.“Discrimination and Imitation of Facial Expressions by Neonates.” *Science* 218(4568) (Oct.): 179-81.

Fivush, Robyn, Jacquelyn T. Gray, and Fayne A. Fromhoff. 1987. “Two-year-olds Talk About the Past.” *Cognitive Development* 2 (4) (Oct.):393-409.

Flavell, John H. 1999. “Cognitive Development: Children’s Knowledge About the Mind.” *Annual Review of Psychology* 50: 21-45.

Flavell, John H., Frances L. Green, and Eleanor R. Flavell. 1995a. “The Development of Children’s Knowledge About Attentional Focus.” *Developmental Psychology* 31(4) (July): 706-12.

——. 1995b. “Young Children’s Knowledge About Thinking.” *Monographs*

of the Society for Research in Child Development 60 (1): v-96.

——. 2000. “Development of Children’s Awareness of Their Own Thoughts.”*Journal of Cognition and Development* 1 (1) 97-112.

Flavell, John H., Frances L. Green, Eleanor R. Flavell, and James B. Grossman.1997. “The Development of Children’s Knowledge About Inner Speech.” *Child Development* 68 (1) (Feb.): 39-47.

Flavell, John H., Frances L. Green, Eleanor R. Flavell, and Nancy T. Lin. 1999.“Development of Children’s Knowledge About Unconsciousness. ” *Child Development* 70 (2) (Mar.-Apr.): 396-412.

Flynn, James R.1987. “Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure. ” *Psychological Bulletin* 101 (2) (Mar.): 171-91.

Fodor, Jerry. 1998. “The Trouble with Psychological Darwinism.” *The London Review of Books* . Jan. 22.

Foot, Philippa. 2002. *Moral Dilemmas and Other Topics in Moral Philosophy* . Oxford,England: Oxford University Press.

Fraley, R. Chris, and Phillip R. Shaver. 1998. “Airport Separations: A Naturalis(-?)tic Study of Adult Attachment Dynamics in Separating Couples.” *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (5) (Nov.): 1198-1212.

Garcia, John, and Robert A. Koelling. 1966. “Relation of Cue to Consequence in Avoidance Learning.” *Psychonomic Science* 4 (3): 123-24.

Gelman, Susan A. 2003. *The Essential Child: Origins of Essentialism in Everyday Thought* . New York: Oxford University Press.

Gergely, György, Harold Bekkering, and Ildikó Király. 2002. “Rational Imitation in Preverbal Infants.” *Nature* 415 (6873) (Feb.): 755.

Gergely, György, and Csibra Gergely. 2004. “The Social Construction of the Cultural Mind: Imitative Learning as a Mechanism of Human Pedagogy.” *Interaction Studies: Social Behaviour and Communication in Biological and Artificial Systems.Special Issue: Making Minds II* 6 (3): 463-81.

Giles, Jessica W., Alison Gopnik, and Gail D. Heyman. 2002. “Source Monitoring Reduces the Suggestibility of Preschool Children.” *Psychological Science* 13 (3)(May): 288-91.

Glymour, C., R. Scheines, P. Spirtes, and K. Kelly. 1988. “TETRAD: Discovering Causal Structure.” *Multivariate Behavioral Research* 23 (2) (Apr.): 279-80.

Goldberg, I. I., M. Harel, and R. Malach. 2006. “When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation During Sensorimotor Processing.” *Neuron* 50 (2) (Apr. 20):329-39.

Golland, Y., S. Bentin, H. Gelbard, Y. Benjamini, R. Heller, Y. Nir, U. Hasson, and R. Malach. 2007. “Extrinsic and Intrinsic Systems in the Posterior Cortex of the Human Brain Revealed During Natural Sensory Stimulation.” *Cerebral Cortex* 17(4) (Apr.): 766-77.

Gopnik, Adam. 2002. “Bumping into Mr. Ravioli.” *The New Yorker* 78 (29) (Sept.30): 80.

Gopnik, Alison. 1982. “Words and Plans: Early Language and the Development of Intelligent Action.” *Journal of Child Language* 9 (2) (June): 303-18.

——. 1988. “Conceptual and Semantic Development as Theory Change.” *Mind and Language* 3 (Autumn): 197-216.

——. 1993. “How We Know Our Minds: The Illusion of First-person Knowledge of Intentionality.” *Behavioral and Brain Sciences* 16 (1) (Mar.): 1, 14, 29-113.

——. 2007. “Cells That Read Minds? What the Myth of Mirror Neurons Gets Wrong About the Human Brain.” *Slate* (Thurs., Apr. 26).

Gopnik, Alison, and Andrew N. Meltzoff. 1986. “Relations Between Semantic and Cognitive Development in the One-Word Stage: The Specificity Hypothesis.” *Child Development* 57 (4) (Aug.): 1040-53.

Gopnik, Alison, and Janet W. Astington. 1988. “Children’s Understanding of Representational Change and Its Relation to the Understanding of False Belief and the Appearance-Reality Distinction.” *Child Development* 59

(1) (Feb.): 26-37.

Gopnik, Alison, and Peter Graf. 1988. “Knowing How You Know: Young Chil(-?)dren’s Ability to Identify and Remember the Sources of Their Beliefs.” *Child Development* 59 (5) (Oct.): 1366-71.

Gopnik, Alison, and Virginia Slaughter. 1991. “Young Children’s Understanding of Changes in Their Mental States.” *Child Development* 62 (1) (Feb.): 98-110.

Gopnik, Alison, Clark Glymour, David M. Sobel, Laura E. Schulz, Tamar Kushnir, and David Danks. 2004. “A Theory of Causal Learning in Children: Causal Maps and Bayes Nets.” *Psychological Review* 111 (1) (Jan.): 3-32.

Gopnik, Alison, David M. Sobel, Laura E. Schulz, and Clark Glymour. 2001. “Causal Learning Mechanisms in Very Young Children: Two-, Three-, and Four-Year-Olds Infer Causal Relations from Patterns of Variation and Covariation.” *Developmental Psychology* 37 (5) (Sept): 620-29.

Grandin, Temple. 1995. “How People with Autism Think.” In *Learning and Cognition in Autism* , eds. Eric Schopler, Gary B. Mesibov, 137-56. New York: Plenum Press.

Greene, Joshua. 2003. “From Neural ‘Is’ to Moral ‘Ought’: What Are the Moral Implications of Neuroscientific Moral Psychology?” *Nature Reviews Neuroscience* 4 (10) (Oct.): 846-49.

Griffiths, T. L., C. Kemp, and J. B. Tenenbaum. 2008. “Bayesian Models of Cognition.” In *The Cambridge Handbook of Computational Cognitive Modeling* ,ed. Ron Sun. New York: Cambridge University Press.

Grossmann, Klaus E., Karin Grossmann, and Everett Waters, eds. 2005. *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies* . New York: Guilford Publications.

Gusella, Joanne L., Darwin Muir, and Edward A. Tronick. 1988. “The Effect of Manipulating Maternal Behavior During an Interaction on Three-and Six-Month-Olds’ Affect and Attention.” *Child Development* 59 (4) (Aug.): 1111-24.

Haddon, Mark. 2004. *The Curious Incident of the Dog in the Night-Time* . New York: Vintage Contemporaries.

Hagen, John W., and Gordon H. Hale. 1972. “The Development of Attention in Children.” In *Minnesota Symposia on Child Psychology* . Minneapolis, Minnesota: University of Minnesota Press.

Haidt, Jonathan. 2007. “The New Synthesis in Moral Psychology.” *Science* 316 (5827)(May): 998-1002.

Harris, Paul L. 2000. *The Work of the Imagination* . Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Harris, Paul L., Tim German, and Patrick Mills. 1996. “Children’s Use of Coun(-?)terfactual Thinking in Causal Reasoning.” *Cognition* 61 (3) (Dec.): 233-59.

Harris, Paul L., and María Núñez. 1996. “Understanding of Permission Rules by Preschool Children.” *Child Development* 67 (4) (Aug.): 1572-91.

Hass, Robert. 1996. *Sun Under Wood: New Poems* . Hopewell, N.J.: Ecco Press.

Hauser, Marc. 2006. *Moral Minds: How Nature Designed Our Universal Sense of Right and Wrong* . New York: Ecco/HarperCollins.

Hawkes, Kristen, James F. O’Connell, and Nicholas G. Blurton Jones. 2003. “Human Life Histories: Primate Trade-offs, Grandmothering Socioecology, and the Fossil Record.” In *Primate Life Histories and Socioecology* , eds. Peter M. Kappeler,Michael E. Pereira, 204-27. Chicago: University of Chicago Press.

Helman, P., R. Veroff, S. R. Atlas, and C. Willman. 2004. “A Bayesian Network Classification Methodology for Gene Expression Data.” *Journal of Computational Biology: A Journal of Computational Molecular Cell Biology* 11 (4): 581-615.

Herrnstein, Richard J., and Charles A. Murray. 1994. *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* . New York: Free Press.

Hickling, Anne K., and Henry M. Wellman. 2001. “The Emergence of

Children's Causal Explanations and Theories: Evidence from Everyday Conversation."*Developmental Psychology* 37 (5) (Sept.): 668-83.

Hrdy, Sarah Blaffer. 2000. *Mother Nature: Maternal Instincts and How They Shape the Human Species* . New York: Ballantine Books.

Hume, David. 2007. *An Enquiry Concerning Human Understanding* . New York: Oxford University Press.

Huttenlocher, Peter R. 2002a. "Morphometric Study of Human Cerebral Cortex Development." In *Brain Development and Cognition: A Reader* . 2nd ed. Malden,Mass.: Blackwell Publishing.

——. 2002b. *Neural Plasticity: The Effects of Environment on the Development of the Cerebral Cortex* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Iacoboni, Marco, and Mirella Dapretto. 2006. "The Mirror Neuron System and the Consequences of Its Dysfunction." *Nature Reviews Neuroscience* 7 (12) (Dec.):942-51.

Inagaki, Kayoko, and Giyoo Hatano. 2006. "Young Children's Conception of the Biological World." *Current Directions in Psychological Science* 15 (4) (Aug.):177-81.

James, Henry. 1909. *The Ambassadors.* In *Novels and Tales of Henry James* , vols. 21-22.New York: Charles Scribner's Sons.

James, William. 2001. *Talke to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals* . Mineola, N. Y.: Dover Publications.

Johnson, Mark H., Yuko Munakata, and Rick O. Gilmore, eds. 2002. *Brain Development and Cognition: A Reader* . 2nd ed. Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Johnson, Susan C., Carol S. Dweck, and Frances S. Chen. 2007a. "Evidence for Infants' Internal Working Models of Attachment." *Psychological Science* 18 (6)(June): 501-502.

Johnson, Susan C., Matthias Bolz， Erin Carter, John Mandsanger, Alisha Teichner, and Patricia Zettler. 2008. "Calculating the Attentional Orientation of an Unfamiliar Agent in Infancy." *Cognitive Development*

23 (1) (Jan.): 24-37.

Johnson, Susan C., Y. Alpha Shimizu, and Su-Jeong Ok. 2007b. “Actors and Ac(-?)tions: The Role of Agent Behavior in Infants’ Attribution of Goals.” *Cognitive Development* 22 (3) (July): 310-22.

Kendler, Kenneth S., and Carol A. Prescott. 2006. *Genes, Environment, and Psychopathology: Understanding the Causes of Psychiatric and Substance Use Disorders* . New York: Guilford Press.

Kirkham, Natasha Z., Jonathan A. Slemmer, and Scott P. Johnson. 2002. “Visual Statistical Learning in Infancy: Evidence for a Domain General Learning Mechanism.” *Cognition* 83 (2) (Mar.): B35-42.

Kirp, David L. 2007. *The Sandbox Investment: The Preschool Movement and Kids-First Politics* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Knight, R. T., and D. Scabini. 1998. “Anatomic Bases of Event-Related Potentials and Their Relationship to Novelty Detection in Humans.” *Journal of Clinical Neurophysiology* 15: 3-13.

Krasnegor, Norman A., G. Reid Lyon, and Patricia S. Goldman-Rakic, eds. 1997.“Development of the Prefrontal Cortex: Evolution, Neurobiology, and Behavior.”*Human Learning and Behavior Branch of National Institute of Child Health and Human Development* , Sept. 1994. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.

Kuhlmeier, Valerie, Karen Wynn, and Paul Bloom. 2003. “Attribution of Dispositional States by 12-month-olds.” *Psychological Science* 14 (5) (Sept.): 402-408.

Kushnir, Tamar, and Alison Gopnik. 2005. “Young Children Infer Causal Strength from Probabilities and Interventions.” *Psychological Science* 16 (9) (Sept.):678-83.

Lalonde, Chris E., and Michael J. Chandler. 1995. “False Belief Understanding Goes to School: On the Social-Emotional Consequences of Coming Early or Late to a First Theory of Mind.” *Cognition and Emotion* 9 (2-3) (Mar.-May): 167-85.

Legare, C. H., S. A. Gelman, H. M. Wellman, and T. Kushnir. 2008. “The

Function of Causal Explanatory Reasoning in Children." *Proceedings of the 30th Annual Meeting of the Cognitive Science Society.*

Lerman, J., S. Robinson, M. M. Willis, and G. A. Gregory. 1983. "Anesthetic Requirements for Halothane in Young Children 0-1 Month and 1-6 Months of Age." *Anesthesiology* 59 (5) (Nov.): 421-24.

Leslie, Alan M. 1987. "Pretense and Representation: The Origins of 'Theory of-Mind.'" *Psychological Review* 94 (4) (Oct.): 412-26.

Levenson, Robert W., Paul Ekman, and Wallace V. Friesen. 1990. "Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomic Nervous System Activity."*Psychophysiology* 274 (4) (July): 363-84.

Lewis, David, 1986. *Counterfactuals* . Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Lillard, Angeline, 2002. "Pretend Play and Cognitive Development." In *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development* , ed. Usha Goswami, 189-205.Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Lillard, Angeline S., and David C. Witherington. 2004. "Mothers' Behavior Modifications During Pretense and Their Possible Signal Value for Toddlers."*Developmental Psychology* 40 (1) (Jan.): 95-113.

Loftus, Elizabeth F. 1997a. "Creating False Memories." *Scientific American* 277 (3)(Sept.): 70-75.

——. 1997b. "Memories for a Past That Never Was." *Current Directions in Psychological Science. Special Issue: Memory as the Theater of the Past: The Psychology of False Memories* 6 (3) (June): 60-65.

Lyons, Derek, Andrew Young, and Frank Keil. 2007. "The Hidden Structure of Over(-?)imitation." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104 (50): 19751.

Mack, Arien, and Irvin Rock. 1998. *Inattentional Blindness* . Cambridge, Mass.: MIT Press.

Main, Mary, Nancy Kaplan, and Jude Cassidy. 1985. "Security in Infancy, Childhood,and Adulthood: A Move to the Level of Representation." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 50 (1-2):

66-104.

Main, Mary, and Judith Solomon. 1986. “Discovery of an Insecure-Disorganized/Disoriented Attachment Pattern.” In *Affective Development in Infancy* , eds. T. Berry Brazelton and Michael W. Yogman, 95-124. Westport, Conn.: Ablex Publishing.

McCormack, Teresa, and Christoph Hoerl. 2005. “Children’s Reasoning About the Causal Significance of the Temporal Order of Events.” *Developmental Psychology* 41 (1) (Jan.): 54-63.

——. 2007. “Young Children’s Reasoning About the Order of Past Events.” *Journal of Experimental Child Psychology* 98 (3) (Nov.): 168-83.

Medvec, Victoria Husted, Scott F. Madey, and Thomas Gilovich. 1995. “When Less Is More: Counterfactual Thinking and Satisfaction Among Olympic Medalists.”*Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4) (Oct.): 603-10.

Meltzoff, Andrew N. 1995. “Understanding the Intentions of Others: Reenactment of Intended Acts by 18-month-old Children.” *Developmental Psychology* 31 (5)(Sept.): 838-50.

——. 2007. “‘Like Me’: A Foundation for Social Cognition.” *Developmental Science* 10 (1) (Jan.): 126-34.

Meltzoff, Andrew N., and M. Keith Moore. 1977. “Imitation of Facial and Manual Gestures by Human Neonates.” *Science* 198 (4312) (Oct.): 75-78.

——. 1983. “Newborn Infants Imitate Adult Facial Gestures.” *Child Development* 54 (3) (June): 702-709.

——. 1988. “Infant Imitation and Memory: Nine-month-olds in Immediate and Deferred Tests.” *Child Development* 59 (1) (Feb.): 217-25.

Metherate, R., and N. M. Weinberger. 1989. “Acetylcholine Produces Stimulus-Specific Receptive Field Alterations in Cat Auditory Cortex.” *Brain Research* 480(1-2) (Feb. 20): 372-77.

Mikhail, John. 2007. “Universal Moral Grammar: Theory, Evidence and the Future.”*Trends in Cognitive Sciences* 11 (4) (Apr.): 143-52.

Mikulincer, Mario, and Phillip R. Shaver. 2007. *Attachment in Adulthood: Structure,Dynamics, and Change* . New York: Guilford Press.

Milligan, Karen, Janet Wilde Astington, and Lisa Ain Dack. 2007. “Language and Theory of Mind: Meta-analysis of the Relation Between Language Ability and False-Belief Understanding.” *Child Development* 78 (2) (Mar.-Apr.): 622-46.

Mischel, Walter, Yuichi Shoda, and Monica L. Rodriguez. 1989. “Delay of Gratification in Children.” *Science* 244 (4907) (May): 933-38.

Nagel, Thomas. 1974. “What Is It Like to Be a Bat?” *Philosophical Review* 83 (Oct.):435-50.

Neisser, Ulric, and Nicole Harsch. 1992. “Phantom Flashbulbs: False Recollections of Hearing the News About *Challenger* .” In *Affect and Accuracy in Recall: Studies of “Flashbulb” Memories* , eds. Eugene Winograd, Ulric Neisser, 9-31. New York: Cambridge University Press.

Nelson, Katherine, and Robyn Fivush. 2004. “The Emergence of Autobiographical Memory: A Social Cultural Developmental Theory.” *Psychological Review* 111 (2):486-511.

Núñez, María, and Paul L. Harris. 1998. “Psychological and Deontic Concepts: Separate Domains or Intimate Connection?” *Mind & Language* 13 (2) (June):153-70.

O’Keefe, John, and Lynn Nadel. 1979. “Précis of O’Keefe and Nadel’s “The Hippocampus as a Cognitive Map.’” *Behavioral and Brain Sciences* 2 (4) (Dec.): 487-533.

O’Neill, Daniela K., and Alison Gopnik. 1991. “Young Children’s Ability to Identify the Sources of Their Beliefs.” *Developmental Psychology* 27 (3) (May): 390-97.

Ornstein, Peter A., Catherine A. Haden, and Holger B. Elischberger. 2006. “Children’s Memory Development: Remembering the Past and Preparing for the Future.” In *Lifespan Cognition: Mechanisms of Change* , eds. Ellen Bialystok and Fergus I. M.Craik. New York: Oxford University Press.

Papoušek, Mechthild, Hanus Papoušek, and Betty J. Harris. 1987. “The Emergence of Play in Parent-Infant Interactions.” In *Curiosity, Imagination, and Play: On the Development of Spontaneous Cognitive Motivational Processes* , eds. Dietmar Görlitz, Joachim F.Wohlwill, 214-46. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Parfit, Derek. 1984. *Reasons and Persons* . Oxford, England: Oxford University Press.

Pearl, Judea. 2000. *Causality: Models, Reasoning, and Inference* , New York: Cambridge University Press.

Peterson, Candida C., and Michael Siegal. 1995. “Deafness, Conversation and Theory of Mind.” *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 36 (3) (Mar.): 459-74.

Piaget, Jean. 1952a. *Play, Dreams and Imitation in Childhood* . New York: W. W. Norton.

——. 1952b. *The Origins of Intelligence in Children* . Oxford, England: Inter(-?)national Universities Press.

——. 1954. *The Construction of Reality in the Child* . Oxford, England: Basic Books.

——. 1965. *The Moral Judgment of the Child.* New York: Free Press.

Pinker, Steven. 1997. *How the Mind Works* . New York: W. W. Norton.

Plato. 1888. *The Republic of Plato.* 3d ed. Translated by Benjamin Jowett. Revised and corrected throughout. Oxford, England: Oxford University Press.

Plomin, Robert. 1994. “Genetics and Experience: The Interplay Between Nature and Nurture.” *Sage Series on Individual Differences and Development* , vol. 6. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Polich, John, ed. 2003. *Detection of Change: Event-related Potential and fMRI Findings* .Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

Polley, Daniel B., Elizabeth E. Steinberg, and Michael M. Merzenich. 2006. “Perceptual Learning Directs Auditory Cortical Map Reorganization Through Top-down Influences.” *Journal of Neuroscience* 26 (18)

(May): 4970-82.

Posner, Michael I., ed. 2004. *Cognitive Neuroscience of Attention* . New York: Guilford Press.

Povinelli, Daniel J., Anita M. Landry, Laura A. Theall, Britten R. Clark, and Conni M.Castille. 1999. “Development of Young Children’s Understanding That the Recent Past Is Causally Bound to the Present.” *Developmental Psychology* 35 (6) (Nov.):1426-39.

Povinelli, Daniel J., James E. Reaux. and Laura A. Theall, et al. 2000. *Folk Physics for Apes: The Chimpanzee’s Theory of How the World Works.* Oxford, England: Oxford University Press.

Pyers, Jennie Emma, 2005. “The Relationship Between Language and False-Belief Understanding: Evidence from Learners of an Emerging Sign Language in Nicaragua.” Unpublished Ph. D. dissertation, University of California at Berkeley.

Ramsey, Joseph, Paul Gazis, Ted Roush, Peter Spirtes, and Clark Glymour. 2002.“Automated Remote Sensing with Near Infrared Reflectance Spectra: Carbonate Recognition.” *Data Mining and Knowledge Discovery* 6 (3) (July): 277-93.

Rankin, C. H., M. Stopfer, E. A. Marcus. and T. J. Carew. 1987. “Development of Learning and Memory in Aplysia. I. Functional Assembly of Gill and Siphon Withdrawal.” *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience* 7 (1) (Jan.): 120-32.

Recanzone, Gregg H., Michael M. Merzenich, and Christoph E. Schreiner. 1992a.“Changes in the Distributed Temporal Response Properties of SI Cortical Neurons Reflect Improvements in Performance on a Temporally Based Tactile Discrimination Task.” *Journal of Neurophysiology* 67 (5) (May): 1071-91.

Recanzone, Gregg H., Michael M. Merzenich, and William M. Jenkins. 1992b.“Frequency Discrimination Training Engaging a Restricted Skin Surface Results in an Emergence of a Cutaneous Response Zone in Cortical Area 3a.” *Journal of Neurophysiology* 67 (5) (May): 1057-70.

Reichard, Ulrich, and Christophe Boesche. 2003. *Monogamy: Mating Strategies and Partnerships in Birds, Humans and Other Mammals* . New York: Cambridge University Press.

Repacholi, Betty M., and Alison Gopnik. 1997. "Early Reasoning About Desires: Evidence from 14- and 18-month-olds." *Developmental Psychology* 33 (1) (Jan.):12-21.

Richards John E. 2004. "The Development of Sustained Attention in Infants." In *Cognitive Neuroscience of Attention* , ed. Michael I. Posner, 342-56. New York: Guilford Press.

Robbins, Trevor W., Jean A. Milstein, and Jeffrey W. Dalley. 2004. "Neuropharmacology of Attention." In *Cognitive Neuroscience of Attention* , ed. Michael I. Posner, 283-93. New York: Guilford Press.

Rogoff, Barbara. 1990. *Apprenticeship in Thinking: Cognitive Development in Social Context* . New York: Oxford University Press.

Rovee-Collier, Carolyn, and Rachel Barr. 2001. "Infant Learning and Memory." In *Blackwell Handbook of Infant Development* , eds. Gavin Bremner, Alan Fogel, 139-68.Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Rozin, Paul, Maureen Markwith, and Bonnie Ross. 1990. "The Sympathetic Magical Law of Similarity, Nominal Realism and Neglect of Negatives in Response to Negative Labels." *Psychological Science* 1 (6) (Nov.): 383-84.

Ruff, Holly Alliger, and Mary Klevjord Rothbart. 1996. *Attention in Early Development: Themes and Variations.* New York: Oxford University Press.

Ruffman, Ted, Josef Perner, Mika Naito, Lindsay Parkin, and Wendy A. Clements.1998. "Older (but Not Younger) Siblings Facilitate False Belief Understanding."*Developmental Psychology* 34 (1) (Jan.): 161-74.

Rutter, Michael. 2006. *Genes and Behavior: Nature-Nurture Interplay Explained* .Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Rutter, Michael, Celia Beckett, Jenny Castle, Emma Colvert, Jana Kreppner, Mitul Mehta, Suzanne Stevens, and Edmund Sonuga-Barke. 2007.

"Effects of Profound Early Institutional Deprivation: An Overview of Findings from a UK Longitudinal Study of Romanian Adoptees." *European Journal of Developmental Psychology* 4(3) (Sept.): 332-50.

Rutter, Michael, Thomas G. O'Connor, and English and Romanian Adoptees (ERA)Study Team. 2004. "Are There Biological Programming Effects for Psychological Development? Findings From a Study of Romanian Adoptees." *Developmental Psychology* 40 (1) (Jan.): 81-94.

Saffran, Jenny R., Elizabeth K. Johnson, Richard N. Aslin, and Elissa L. Newport.1999. "Statistical Learning of Tone Sequences by Human Infants and Adults."*Cognition* 70 (1) (Feb.): 27-52.

Saffran, Jenny R., Richard N. Aslin, and Elissa L. Newport. 1996. "Statistical Learning by 8-month-old Infants." *Science* 274 (5294) (Dec.): 1926-28.

Schacter, Daniel L., Donna Rose Addis, and Randy L. Buckner. 2007. "Remembering the Past to Imagine the Future: The Prospective Brain." *Nature Reviews Neuroscience* 8 (9)(Sept.): 657-61.

Scheines, R., P. Spirtes, C. Glymour, C. Meek, and T. Richardson. 1998. "The TETRAD Project: Constraint Based Aids to Causal Model Specification.*Multivariate Behavioral Research* 33 (1): 65-117.

Schult, Carolyn A., and Henry M. Wellman. 1997. "Explaining Human Move(-?)ments and Actions: Children's Understanding of the Limits of Psychological Explanation." *Cognition* 62 (3) (Mar.): 291-324.

Schulz, Laura E., Alison Gopnik, and Clark Glymour. 2007. "Preschool Children Learn About Causal Structure from Conditional Interventions." *Developmental Science* 10 (3) (May): 322-32.

Schulz, Laura E., and Alison Gopnik. 2004. "Causal Learning Across Domains."*Developmental Psychology* 40 (2) (Mar.): 162-76.

Schulz, Laura E., and Elizabeth Baraff Bonawitz. 2007. "Serious Fun: Preschoolers Engage in More Exploratory Play When Evidence Is Confounded." *Developmental Psychology* 43 (4): 1045-50.

Scoville, William Beecher, and Brenda Milner. 1957. "Loss of Recent Memory After Bilateral Hippocampal Lesions." *Journal of Neurology*,

Neurosurgery & Psychiatry 20: 11-21.

Searle, John R. 1992. *The Rediscovery of the Mind.* Cambridge, Mass.: MIT Press.

Shaw, P., D. Greenstein, J. Lerch, L. Clasen, R. Lenroot, N. Gogtay, A. Evans, J.Rapoport, and J. Giedd. 2006. "Intellectual Ability and Cortical Development in Children and Adolescents." *Nature* 440 (7084) (Mar.): 676-79.

Shimamura, Arthur P., and Larry R. Squire. 1987. "A Neuropsychological Study of Fact Memory and Source Amnesia." *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 13 (3) (July): 464-73.

Shimizu, Y. Alpha, and Susan C. Johnson. 2004. "Infants' Attribution of a Goal to a Morphologically Unfamiliar Agent." *Developmental Science* 7 (4) (Sept.): 425-30.

Simons, Daniel J., and Christopher F. Chabris. 1999. "Gorillas in Our Midst: Sustained Inattentional Blindness for Dynamic Events." *Perception* 28 (9): 1059-74.

Singer, Peter. 1976. *Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals* .London: Cape.

Škvorecký, Josef. 1999. *The Engineer of Human Souls* . Normal, Ill.: Dalkey Archive Press.

Smetana, Judith G. 1981. "Preschool Children's Conceptions of Moral and Social Rules." *Child Development* 52 (4) (Dec.): 1333-36.

——. 1984. "Toddlers' Social Interactions Regarding Moral and Conventional Transgressions." *Child Development* 55 (5) (Oct.): 1767-76.

——. 1985. "Preschool Children's Conceptions of Transgressions: Effects of Varying Moral and Conventional Domain-Related Attributes." *Developmental Psychology* 21 (1) (Jan.): 18-29.

——. 1989. "Toddlers' Social Interactions in the Context of Moral and Conventional Transgressions. in the Home." *Developmental Psychology* 25 (4) (July): 499-508.

Smetana, Judith G., and Judith L. Braeges. 1990. "The Development of Toddlers'Moral and Conventional Judgments." *Merrill-Palmer Quarterly* 36 (3) (July):329-46.

Smetana, Judith G., Mario Kelly, and Craig T. Twentyman. 1984. "Abused, Neglected,and Nonmaltreated Children's Conceptions of Moral and Social-Conventional Transgressions." *Child Development* 55 (1) (Feb.): 277-87.

Smetana, Judith G., Naomi Schlagman, and Patricia W. Adams. 1993. "Preschool Children's Judgments About Hypothetical and Actual Transgressions." *Child Development* 64 (1) (Feb.): 202-14.

Sobel, David M. 2002. "Examining the Coherence of Young Children's Under(-?)standing of Causality: Evidence from Inference, Explanation, and Counterfactual Reasoning." Unpublished Ph.D. dissertation, University of California at Berkeley.

——. 2004. "Exploring the Coherence of Young Children's Explanatory Abilities: Evidence from Generating Counterfactuals." *British Journal of Developmental Psychology* 22 (1) (Mar.): 37-58.

Sobel, David M., and Natasha Z. Kirkham. 2006. "Blickets and Babies: The Development of Causal Reasoning in Toddlers and Infants." *Developmental Psychology* 42 (6) (Nov.): 1103-15.

Sobel, David M., Joshua B. Tenenbaum, and Alison Gopnik. 2004. "Children's Causal Inferences from Indirect Evidence: Backwards Blocking and Bayesian Reasoning in Preschoolers." *Cognitive Science: A Multidisciplinary Journal* 28 (3) (May-June): 303-33.

Sodian, Beate, Catherine Taylor, Paul L. Harris, and Josef Perner. 1991. "Early Deception and the Child's Theory of Mind: False Trails and Genuine Markers."*Child Development* 62 (3) (June): 468-83.

Song, Myung-ja. Judith G. Smetana, and Sang Yoon Kim 1987. "Korean Chil(-?)dren's Conceptions of Moral and Conventional Transgressions." *Developmental Psychology* 23 (4) (July): 577-82.

Spangler, G., and K. E. Grossmann. 1993. "Biobehavioral Organization in Securely and Insecurely Attached Infants." *Child Development* 64 (5)

(Oct.): 1439-50.

Spirtes, Peter, Clark N. Glymour, and Richard Scheines. 1993. *Causation, Prediction,and Search* . New York: Springer-Verlag.

Steinbach, M., Pang-Ning Tan, Vipin Kumar, Steven Klooster, and Christopher Potter.2003. "Discovery of Climate Indices Using Clustering." *Proceedings of 2003 Conference on Knowledge, Discovery, and Data Mining.*

Sulloway, Frank J. 1996. *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics, and Creative Lives.* New York: Pantheon Books.

Suzuki, Shunryu, and Edward Espe Brown. 2002. *Not Always So: Practicing the True Spirit of Zen.* New York: HarperCollins.

Tajfel, Henri. 1982. "Social Psychology of Intergroup Relations." *Annual Review of Psychology* 33:1-39.

Talwar, Victoria, and Kang Lee. 2002. "Development of Lying to Conceal a Transgression: Children's Control of Expressive Behaviour During Verbal Deception." *International Journal of Behavioral Development* 26 (5) (Sept.):436-44.

Taylor, Marjorie. 1999. *Imaginary Companions and the Children Who Create Them* .New York: Oxford University Press.

Taylor, R. H., and J. Lerman. 1991. "Minimum Alveolar Concentration of Desflurane and Hemodynamic Responses in Neonates, Infants, and Children." *Anesthesiology* 75 (6) (Dec.): 975-79.

Thomson, Judith Jarvis. 1976. "Killing, Letting Die, and the Trolley Problem." *Monist: An International Quarterly Journal of General Philosophical Inquiry* 59 (Apr.):204-17.

Tolman, Edwark C. 1948. "Cognitive Maps in Rats and Men." *Psychological Review* 55 (4) (July): 189-208.

Tulving, Endel. 2002. "Episodic Memory: From Mind to Brain." *Annual Review of Psychology* 53 (1): 1-25.

Turiel, Elliot. 1983. *The Development of Social Knowledge: Morality and Convention.* New York: Cambridge University Press.

Turing, Alan M. 1950. “I.—Computing Machinery and Intelligence.” *Mind* 59 (236)(Oct. 1): 433-60.

Turkheimer, Eric, Andreana Haley, Mary Waldron, Brian D’Onofrio, and Irving I.Gottesman. 2003. “Socioeconomic Status Modifies Heritability of IQ in Young Children.” *Psychological Science* 14 (6) (Nov.): 623-28.

Tversky, Amos, and Daniel Kahneman. 1973. *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases* .Oxford, England: Oregon Research Institute.

Uzgiris, Ina C., and J.McV. Hunt. 1975. *Assessment in Infancy: Ordinal Scales of Psychological Development*. Champaign: University of Illinois Press.

Van Ijzendoorn, Marinus H., and Pieter M. Kroonenberg. 1988. “Cross-Cultural Patterns of Attachment: A Meta-analysis of the Strange Situation.” *Child Development* 59 (1) (Feb.): 147-56.

Warneken, Felix, and Michael Tomasello. 2006. “Altruistic Helping in Human Infants and Young Chimpanzees.” *Science* 311 (5765) (Mar.): 1301-303.

——. 2007. “Helping and Cooperation at 14 Months of Age.” *Infancy* 11 (3): 271-94.

Watson, John S. 1972. “Smiling, Cooing, and ‘the Game.’” *Merrill-Palmer Quarterly* (10).

Wegner, Daniel M.2002. *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Weinberg, Katherine M., and Edward Z. Tronick. 1996. “Infant Affective Reactions to the Resumption of Maternal Interaction After the Still-face.” *Child Development* 67(3) (June): 905-14.

Weiskrantz, Lawrence. 2007. “The Case of Blindsight.” In *The Blackwell Companion to Consciousness* , eds. Max Velmans, Susan Schneider, 175-80. Malden, Mass.: Blackwell Publishing.

Wellman, Henry M. 2002. “Understanding the Psychological World: Developing a Theory of Mind.” In *Blackwell Handbook of Childhood Cognitive Development*, ed. Usha Goswami, 167-87. Malden, Mass.:

Blackwell Publishing.

Wellman, Henry M., and David Estes. 1986. “Early Understanding of Mental Entities: A Reexamination of Childhood Realism.” *Child Development* 57 (4) (Aug.): 910-23.

Wellman, Henry M., and Joan Miller. In press. “Including Deontic Reasoning as Fundamental to Theory of Mind.” *Human Development.*

Wellman, Henry M., and Susan A. Gelman. 1992. “Cognitive Development: Foundational Theories of Core Domains.” *Annual Review of Psychology* 43: 337-75.

Wellman, Henry M., Ann T. Phillips, and Thomas Rodriguez. 2000. “Young Children’s Understanding of Perception, Desire, and Emotion.” *Child Development* 71 (4)(July-Aug.): 895-912.

Wellman, Henry M., David Cross, and Julanne Watson. 2001. “Meta-analysis of Theory-of-Mind Development: The Truth About False Belief.” *Child Development* 72 (3) (May-June): 655-84.

Willatts, Peter. 1999. “Development of Means-End Behavior in Young Infants: Pulling a Support to Retrieve a Distant Object.” *Developmental Psychology* 35 (3) (May):651-67.

Williams, Bernard. 1985. *Ethics and the Limits of Philosophy*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Wimmer, Heinz, and Josef Perner. 1983. “Beliefs About Beliefs: Representation and Constraining Function of Wrong Beliefs in Young Children’s Understanding of Deception.” *Cognition* 13 (1) (Jan.): 103-28.

Woodward, Amanda. 1998. “Infants Selectively Encode the Goal Object of an Actor’s Reach.” *Cognition* 69 (1), (Nov.): 1-34.

Woodward, James. 2003. *Making Things Happen: A Theory of Causal Explanation* .Oxford, England: Oxford University Press.

Woolley, Jacqueline D., and Henry M. Wellman. 1990. “Young Children’s Understanding of Realities, Nonrealities, and Appearances.” *Child Development* 61 (4) (Aug.):946-61.

———. 1993. “Origin and Truth: Young Children’s Understanding of Imaginary Mental Representations.” *Child Development* 64 (1) (Feb.): 1-17.

Xu, Fei, and Vashti Garcia. 2008. “Intuitive Statistics by 8-Month-Old Infants.”*Proceedings of the National Academy of Sciences* 105 (13) (Apr. 1): 5012-15.

Zhang, L. I., S. Bao, and M. M. Merzenich. 2001. “Persistent and Specific Influences of Early Acoustic Environments on Primary Auditory Cortex.” *Nature Neuroscience* 4(11) (Nov.): 1123-30.

Zimbardo, Philip. 2007. *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil* . New York: Random House.

引言　毛毛虫与蝴蝶

1. Encyclopedia of Philosophy: Edwards 1967; Craig 1998.
2. “*evolutionary psychology* ”: Pinker 1997; Barkow et al. 1994.
3. *Babies’ brains seem to have* : For some reviews of brain development findings see Huttenlocher 2002a, b; Johnson et al. 2002; Dawson and Fischer 1994.
4. *They involve the prefrontal cortex* : For a review of prefrontal cortex development see Krasnegor et al.1997.
5. “*inhibition* ”: Diamond 2002.
6. *plastic frontal lobes* : Shaw et al. 2006.

01　孩子为何要假装：反事实与因果

1. “*counterfactuals* ”: Lewis 1986.
2. *Who is more upset* ?: Tversky and Kahneman 1973.
3. *bronze medalist or the silver* ?: Medvec et al. 1995.
4. *standard baby toy* : This ring task, and the rake task that follows, were adapted from Uzgiris and Hunt 1975. See Gopnik 1982; Gopnik and Meltzoff 1986.
5. *right kinds of information* : Willatts 1999.
6. *little evidence that chimpanzees* : Povinelli et al. 2000.
7. *smart birds like crows* : Bluff et al. 2007.
8. *success of Homo sapiens* : Byrne 2002.
9. *psychologist Paul Harris* : Harris’s book (Harris 2000) is by far the best

review and discussion of children’s pretense and imagination.

10. *English countryside story* : Harris et al. 1996.

11. *if you put them in order* : Sobel 2002, 2004.

12. *eighteen months old or even younger* : Belsky and Most 1981; Lillard 2002;Leslie 1987.

13. *use tools in an insightful way* : Gopnik 1982; Gopnik and Meltzoff 1986.

14. *you ’ll need a broom* : Harris 2000.

15. “*just pretend* ”: Lillard and Witherington 2004.

16. *not the pretend one* : Woolley and Wellman 1990, 1993.

17. *cat just by thinking about it* : Wellman and Estes 1986.

18. *gingerly moved away from the box* : Harris 2000.

19. *they still wouldn ’t drink it* : Rozin et al. 1990.

20. *causal knowledge and counterfactual thinking* : Lewis 1986.

21. *make that future real* : The idea that causality can be understood in terms of interventions has been articulated most persuasively and extensively by James Woodward in Woodward 2003.

22. *Piaget* : Piaget 1954.

23. *good logical explanations all the same* : Hickling and Wellman 2001.

24. *invisible germs make you ill* : Gelman 2003.

25. *their understanding of life and death* : Inagaki and Hatano 2006.

26. *knowledge to discriminate possibilities* : Schult and Wellman 1997.

27. “ *cognitive maps”* : Tolman 1948; O’Keefe and Nadel 1979.

28. *complex causal relations among events* : Gopnik et al. 2004.

29. *draw all these consequences* : Inagaki and Hatano 2006; Gelman 2003.

30. *give a mathematical account* : Spirtes et al. 1993.

31. *that scientific experts make* : Pearl 2000.

32. *counterfactual predictions* : Gopnik et al. 2001.

33. *same experiment in a different way* : Schulz and Gopnik 2004.

02 虚构的内容怎样阐明真理：想象与现实

1. “*Machiavellian intelligence* ”: Byrne and Whiten 1988.

2. *psychologist Marjorie Taylor* : Marjorie Taylor’s wonderful book (Taylor 1999) is the source for much of this chapter.

3. *imaginary friend was Charlie Ravioli* : Gopnik 2002.

4. *theory of the mind* : This has become an enormous area of research. For good reviews see Astington 1993; Flavell 1999; and Wellman 2002.

5. *broccoli and Goldfish crackers* : Repacholi and Gopnik 1997.

6. *raw broccoli or Cheerios* : Wellman et al. 2000.

7. *there are pencils in there!* : Wimmer and Perner 1983. For a meta-analysis see Wellman et al. 2001. Some recent work may show that even younger children can do this.

8. *children ’s everyday explanations* : Bartsch and Wellman 1995.

9. *they are also better liars* : LaLonde and Chandler 1995.

10. *the same thing in experiments* : Sodian et al. 1991; Talwar and Lee 2002.

11. “*executive control* :” Carlson and Moses 2001; Carlson et al. 2004.

12. “*delay of gratification* ” *experiments* : Mischel et al. 1989.

13. *people with autism* : Grandin 1995; Gopnik et al. 2005.

14. the Dog in the Night-Time: Haddon 2004.

15. *theory of other people ’s minds* : Baron-Cohen 1995; Baron-Cohen et al. 2005.

16. *what pretend play is all about* : Baron-Cohen et al. 2005.

17. *Henry James* : James 1909.

18. *Lord of the Rings* : Auden 1956.

19. *changes in inhibition* : e.g., Diamond 2002.

03 探寻真理的三大工具：统计、实验与模仿

1. *Plato 's Republic* : Plato translated by Jowett 1888.

2. *learning techniques that scientists use* : Carey 1985; Gopnik 1988; Wellman and Gelman 1992.

3. *David Hume* : Hume 2007. Originally published 1748.

4. *actually learn about the world* : Spirtes et al. 1993; Glymour et al. 1988;Scheines et al. 1998.

5. *Reverend Thomas Bayes* : Bayes 1963; Griffiths et al. 2008. Also see Wiki(-?)pedia on Bayes for a good brief explanation of Bayesianism.

6. *The famous Turing Test* : Turing 1950.

7. *rocks on Mars* : Ramsey et al. 2002.

8. *turns a genome into an organism* : e.g., Helman et al. 2004 (there are many more).

9. *causes monsoons in India* : Steinbach et al. 2003.

10. *sensitive to statistical patterns* : Saffran et al. 1996.

11. *the beginning of music appreciation* : Saffran et al. 1999.

12. *often see a window nearby* : Kirkham et al. 2002; Aslin et al. 1998.

13. *some important statistical ideas* : Xu and Garcia 2008.

14. *two and a half, and probably earlier* : Sobel and Kirkham 2006.

15. *make genuinely causal inferences* : Gopnik et al. 2001; Sobel et al. 2004.

16. *the detector than the first one* : Kushnir and Gopnik 2005.

17. *probability of causes and effects* : Sobel et al. 2004.

18. *results than observation alone* : Eberhardt and Scheines 2007.

19. *happy because the experiment succeeds* : Papousek et al. 1987.

20. *to make the mobile move* : For a review of many of these mobile studies see Rovee-Collier and Barr 2001.

21. *Piaget described this kind* : Piaget 1952a, b.

22. *the gear toy* : Schulz et al. 2007.

23. *to figure out causal problems* : Schulz and Bonawitz 2007.

24. *Christine Legate* : Legare et al. 2008.

25. *directed toward particular goals* : Woodward 1998.

26. *and actions of other people* : Meltzoff and Moore 1977, 1983.

27. *results of those actions* : Meltzoff 1988.

28. *using your head instead* : Gergely et al. 2002.

29. *dumbbell, as Meltzoff did* : Meltzoff 1995.

30. *perform the experiments themselves* : Schulz et al. 2007.

31. *Barbara Bogoff studied Mayan* : Rogoff 1990.

32. *to differentiate people and things* : Watson 1972.

33. *psychologist Susan Johnson* : Johnson et al. 2007a, b, 2008; Shimizu and Johnson 2004.

34. *the blicket detector* : Schulz and Gopnik 2004.

35. *act similarly in those situations* : Zimbardo 2007.

36. *to test what was wrong* : Weinberg and Tronick 1996; Gusella et al. 1988.

37. *mimicking everything that the baby did* : Meltzoff 2007.

38. *IQ and verbal tests* : Ruffman et al. 1998; Sulloway 1996.

39. *the minds of others* : For a review and meta-analysis see Milligan et al. 2007.

40. *until they are eight or nine* : Peterson and Siegal 1995.

41. *Jennie Pyers* : Pyers 2005.

04　做小婴儿是什么感觉：意识与注意

1. *Thomas Nagel* : Nagel 1974.

2. “*blindsight* ”: Christensen et al. 2008; Weizkrantz 2007.

3. *smooth, unbroken visual field* : Dennett 1992.

4. *Peter Singer* : Singer 1976.

5. *endogenous attention* : Posner 2004.

6. *associated with attention* : e.g., Polich 2003; Knight and Scabini 1998.

7. “*inattentional blindness* ”: Mack and Rock 1998; Simons and Chabris 1999.

8. *particular kind of chemical* : For a review of the role of neurotransmitters in attention see Robbins et al. 2004.

9. *Merzenich and his colleagues* : e.g., Polley et al. 2006; Recanzone et al.1992a, b.

10. *cholinergic transmitters* : e.g., Metherate and Weinberger 1989; Blake et al.2002.

11. *their capacity for attention* : For reviews on infant attention see Ruff and Rothbart 1996; Colombo 2004; Richards 2004. John Colombo provided very helpful information for this discussion.

12. *give children a memory task* : Hagen and Hale 1972.

13. *anesthetics act on these neurotransmitters* : Taylor and Lerman 1991; Lerman et al. 1983.

14. *young animals ’cells changed* : Zhang et al. 2001; de Villers-Sidani et al.2007.

15. *quite early in infancy* : Colombo 2004.

16. *Rafael Malach* : Goldberg et al. 2006; Golland et al. 2007.

17. *prune more connections* : Huttenlocher 2002a, b; Johnson et al. 2002.

18. *philosophically intriguing results* : Flavell et al. 1995a, b, 1997, 1999,

2000.

19. *“flow”* : Csikszentmihalyi 1992.

20. *“beginner ’s mind”* : Suzuki and Brown 2002.

21. *meteoric showers of images* : James 2001.

05 我是谁：记忆与自我

1. *sea slugs have that kind* : Rankin et al. 1987.

2. *episodic or autobiographical memory* : For a review see Tulving 2002.

3. *his initials as H.M.* : Scoville and Milner 1957; Corkin 2002.

4. *Challenger disaster shortly after* : Neisser and Harsch 1992.

5. *creating false memories* : Loftus 1997a, b.

6. *abducted by aliens* : Clancy 2005.

7. *occurred to them in the past* : Fivush et al. 1987.

8. *into a continuous narrative* : Nelson and Fivush 2004.

9. *free recall* : Ornstein et al. 2006.

10. *trouble with sources* : Shimamura and Squire 1987.

11. *where their beliefs come from* : Gopnik and Graf 1988; O’Neill and Gopnik 1991.

12. *their understanding of sources* : Giles et al. 2002.

13. “*false belief* ” *experiment* : Gopnik and Astington 1988; Gopnik and Slaughter 1991.

14. *philosopher John Campbell* : Campbell 1994.

15. *recognize themselves in the mirror* : Brooks-Gunn and Lewis 1984.

16. *Teresa McCormack* : McCormack and Hoerl 2005, 2007.

17. *more dramatic experiment* : Povinelli et al. 1999.

18. *Cristina Atance* : Atance and Meltzoff 2005; Atance and O'Neill 2005.

19. *philosopher Jerry Fodor* : Fodor 1998.

20. *what the Flavells did* : Flavell et al. 1997.

21. *couldn 't tolerate the delay* : Mischel et al. 1989.

22. *aboriginal communities in Canada* : Chandler and Proulx 2006.

23. *irrational unconscious bias* : Wegner 2002.

24. *notably Daniel Dennett* : Dennett and Weiner 1991.

25. *Paul and Patricia Churchland* : Churchland 1995, 2002.

26. *John Searle and David Chalmers* : Searle 1992; Chalmers 1996.

27. *experience those changes themselves* : For a more extended philosophical discussion of this point see Gopnik 1993.

06 童年经验如何塑造此后的人生：先天与后天

1. *What should she do?* : Parfit 1984, p. 145.

2. *Romanian orphanages* : The most extensive, exhaustive, and masterful work on the fate of the Romanian orphans has been done by Michael Rutter and his colleagues. See,e.g., Butter et al. 2004, 2007; Beckett et al. 2006.Also see Butter 2006 for an excellent review of the interplay of genes and environments.

3. "*heritability* ": For heritability and twin and adoption studies see Plomin 1994.

4. *alcoholism is heritable* : Dick and Beirut 2006.

5. *Eric Turkheimer* : Turkheimer et al. 2003.

6. *The Bell Curve:* Herrnstein and Murray 1994.

7. *although our genes have remained the same* : This is known as the "Flynn effect.'' See Flynn 1987; Dickens and Flynn 2001.

8. *experience stressful events* : Kendler and Prescott 2006.

9. *cases of abuse* : For a recent review see Cicchetti and Valentino 2006.

10. *list of other ills* : For good reviews of this literature see Butter 2006; Kendler and Prescott 2006.

11. *poor children 's early experiences* : For a readable recent review of the effects of early preschool interventions see Kirp 2007.

07 学习爱：依恋关系与身份认同

1. *leave them and then return* : The classic reference is Ainsworth et al. 1978.There have been hundreds of other studies since.

2. *mother 's face and voice* : DeCasper and Fifer 1980; Field et al. 1984.

3. *the statistics of love* : Ainsworth 1993.

4. *Romanian orphans* : Rutter et al. 2004, 2007.

5. *not all babies learn the same things* : Ainsworth et al. 1978.

6. *inside the babies are miserable* : Spangler and Grossman 1993.

7. *cultural differences* : Van Ijzendoorn and Kroonenberg 1988.

8. "*Disorganized " babies* : Main and Solomon 1986.

9. "*internal working models* ": Bowlby 1980; Main et al. 1985.

10. *based on the evidence* : Ainsworth 1993; Blehar et al. 1977.

11. *different theories of love* : Johnson et al. 2007a.

12. *at five or six* : Main et al. 1985.

13. *poet Robert Hass* : From "Dragonflies Mating," Hass 1996.

14. *theories in many ways* : For a recent review of adult attachment see Mikulincer and Shaver 2007.

15. *loved ones at the airport* : Fraley and Shaver 1998.

16. *Serena Chen* : Chen et al. 1999; Chen 2003.

17. *expecting their first baby* : Benoit and Parker 1994.

18. *thirty or forty years* : For a good review of these studies see Grossman et al.2005.

19. *social monogamy* : See, e.g., Reichard and Boesche 2003.

20. *allomothering* : See Sarah Hrdy's magisterial book for a full account of allo(-?)mothers (Hrdy 2000).

21. *extended our life span* : Hawkes et al. 2003.

22. *imagine the future* : Schacter and Addis 2007.

08 道德的起源：共情与规则

1. *Piaget and Lawrence Kohlberg* : Piaget 1965; Colby and Kohlberg 1987.

2. *morality is innate* : Mikhail 2007; Hauser 2006.

3. *hardwired emotional responses* : Haidt 2007.

4. *Newborns imitate facial expressions* : Meltzoff and Moore 1983.

5. *imitate emotional expressions* : Field et al. 1982.

6. *feel the accompanying emotion* : Levenson et al. 1990.

7. *so-called mirror neurons* : See, e.g., Iacoboni and Dapretto 2006; for rebuttals of the mirror neuron idea see Gopnik 2007.

8. *perceive anger in others* : Dodge and Cole 1987.

9. *to help someone else* : Warneken and Tomasello 2006, 2007.

10. *Judith Smetana* : Smetana 1981,1984,1985,1989; Smetana et al.1984, 1993;Song et al.1987; Smetana and Braeges 1990. For a theoreticaI review see Turiel 1983.

11. *psychopaths* : Blair et al. 2005.

12. "*trolley problem* ": Foot 2002; Thomson 1976; Greene 2003.

13. *about 150 people* : Dunbar 1996.

14. "*minimal groups* ": Tajfel 1982 and many studies since then.

15. *Zimbardo:* Zimbardo 2007.

16. *are most like them* : Dunham et al. in press.

17. *completely arbitrary groups* : Dunham 2007, in press, Fawcett 2008.

18. *particularity of our moral life* : Williams 1985.

19. “*over-imitate* ”: Lyons et al. 2007.

20. *the way we do things around here* : Gergely and Csibra 2004.

21. *understand the basic structure of rules* : Wellman and Miller in press; Núñez and Harris 1998; Harris and Núñez 1996.

22. *based on their intentions* : Kuhlmeier et al. 2003; Behne et al. 2005.

23. *about good and harm* : Núñez and Harris 1998; Harris and Núñez 1996.

24. *too small for a whole roast* : Gergely and Csibra 2004.

25. *the Garcia effect* : Garcia and Koelling 1966.

26. *may lead to food taboos* : Fessler and Navarrete 2003.

译者后记

你曾看到过熟睡的小婴儿吗？他们为何嘴角微扬、眉头微拧？又为何用小小的拳头拢住耳朵、盖住眼睛？在深深的梦里，他们看到了什么？感受到了什么？饱含爱意的父母们总会对这些问题感到好奇。然而，已经远远脱离婴儿阶段的我们，是无法理解沉睡或清醒的孩子们究竟有何感受的。铺陈在他们面前的世界是混沌一片，模糊一团，还是散发着迷人的奇特味道，诱起他们的探究欲？这些问题在教育与心理学领域中历经数代变迁，从洛克的“白板说”一直到皮亚杰的认知发展理论，我们理所当然地认为，孩子是无知无能的，成人应当将积累的经验教授给他们，灌输给他们，我们很少发自内心地相信，孩子看到的比我们更加丰富、完整。

本书作者却为人所不能为，敏锐地抓住了孩子在哲学之问中长期缺席的事实，运用大量丰富、直观、生动的研究资料，创造性地证实了，童年，尤其是童年早期，也即人生经历的毛毛虫时期，具有极其宝贵的价值。看似无助无能的孩子，却体现出了对真、善、美的本质理解，以及具有宏大道德关怀的心理理解能力，这是令许多成人都不得不感到惭愧的。孩子们在漫长的未成熟期里，以令人惊讶的速度和数量吸收着周围世界的信息，创造着自己的理解，他们通过假想来理解因果关系、认识客观事物及主观心理运作的原理……在本书所揭示的这些颠覆性的观点中，我们能够渐渐看到一个更加丰满、独立的孩子形象，相应的，作为成人、父母或未来的父母，我们都应当转变自己根深蒂固的陈旧看法，真正地尊重孩子，包括他们学习的步调、节奏与风格，为他们提供适宜的反馈和刺激，这才是对他们的爱。

翻译本书也是一次难得的学习机会，在信息庞杂、阅读日趋零碎化的今天，能够坐下来，真正静心地萃取一本书的精华，这样的机会并不多。因此，我努力抓住翻译的契机，试图将本书的原貌呈现出来，希望让更多的人能够从中获益。受学识与经验所限，译文难达完美，如有疏漏、晦涩之处，敬请赐教。感谢！

未来，属于终身学习者

我这辈子遇到的聪明人（来自各行各业的聪明人）没有不每天阅读的——没有，一个都没有。巴菲特读书之多，我读书之多，可能会让你感到吃惊。孩子们都笑话我。他们觉得我是一本长了两条腿的书。

——查理·芒格

互联网改变了信息连接的方式；指数型技术在迅速颠覆着现有的商业世界；人工智能已经开始抢占人类的工作岗位……

未来，到底需要什么样的人才？

改变命运唯一的策略是你要变成终身学习者。未来世界将不再需要单一的技能型人才，而是需要具备完善的知识结构、极强逻辑思考力和高感知力的复合型人才。优秀的人往往通过阅读建立足够强大的抽象思维能力，获得异于众人的思考和整合能力。未来，将属于终身学习者！而阅读必定和终身学习形影不离。

很多人读书，追求的是干货，寻求的是立刻行之有效的解决方案。其实这是一种留在舒适区的阅读方法。在这个充满不确定性的年代，答案不会简单地出现在书里，因为生活根本就没有标准确切的答案，你也不能期望过去的经验能解决未来的问题。

湛庐阅读APP：与最聪明的人共同进化

有人常常把成本支出的焦点放在书价上，把读完一本书当作阅读的终结。其实不然。

时间是读者付出的最大阅读成本

怎么读是读者面临的最大阅读障碍

“读书破万卷”不仅仅在“万”，更重要的是在“破”！

现在，我们构建了全新的 “湛庐阅读”APP。它将成为你“破万卷”的新居所。在这里：

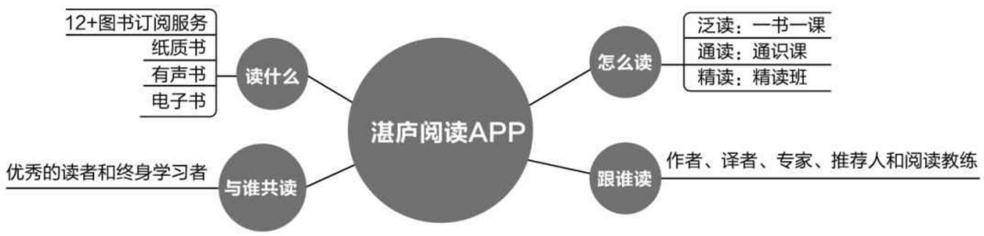
- 不用考虑读什么，你可以便捷找到纸书、有声书和各种声音产品；
- 你可以学会怎么读，你将发现集泛读、通读、精读于一体的阅读解决方案；
- 你会与作者、译者、专家、推荐人和阅读教练相遇，他们是优质思想的发源地；
- 你会与优秀的读者和终身学习者为伍，他们对阅读和学习有着持久的热情和源源不绝的内驱力。

从单一到复合，从知道到精通，从理解到创造，湛庐希望建立一个“与最聪明的人共同进化”的社区，成为人类先进思想交汇的聚集地，与你共同迎接未来。

与此同时，我们希望能够重新定义你的学习场景，让你随时随地收获有内容、有价值的思想，通过阅读实现终身学习。这是我们的使命和价值。

湛庐阅读APP玩转指南

湛庐阅读APP结构图：



三步玩转湛庐阅读APP：



APP获取方式：

安卓用户前往各大应用市场、苹果用户前往APP Store
直接下载“湛庐阅读”APP，与最聪明的人共同进化！

使用APP扫一扫功能，
遇见书里书外更大的世界！



快速了解本书内容，
湛庐千册图书一键购买！

大咖优质课、
献声朗读全本一键了解，
为你读书、讲书、拆书！

你想知道的彩蛋
和本书更多知识、资讯，
尽在延伸阅读！

湛庐CHEERS

延伸阅读

《园丁与木匠》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森·高普尼克“天生学习家系列”集大成之作。

◎ 汇集30年实证研究，以无人匹敌的突破性发现，带你走出传统教养误区。彻底摆脱焦虑，给你符合孩子学习与发展规律的科学育儿观。

◎ 引爆教育界，万维钢、罗振宇、苗炜等思想界大咖争相解读。



《孩子如何学习》

◎ 国际儿童学习研究泰斗级专家艾莉森·高普尼克“天生学习家系列”奠基之作。

◎ 汇聚3位重磅级儿童发展专家30年的颠覆性发现，首度揭示孩子大脑学习机制，彻底改写成人对孩子学习能力的认识。

◎ 哈佛、斯坦福、北大等六大国内外知名高校专家鼎力推荐。



《绝非天赋》

◎ 美国认知心理学家斯科特·考夫曼多年来对人类智力探索的集大成之作，证明了每一种智力特点的人都可以通向伟大。

◎ 有关智力对人生的影响，读这一本就对了！

◎ 美国大学招生官和教务长一致推荐，入选"2016年夏季家长和学生必读书单"。

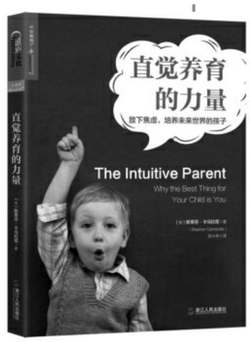


《直觉养育的力量》

◎ 世界知名儿童发展专家斯蒂芬·卡马拉塔教你一套自然而然的养育方法。

◎ 让孩子今日的天分，转化成未来人生的成就。

◎ 著名心理学家史蒂芬·平克、美国儿科协会前任主席埃德·麦凯布、童话作家粲然鼎力推荐。



使用“湛庐阅读”APP，
“扫一扫”获取本书更多精彩内容

ISBN 978-7-213-08401-0

---

(1) 本书注释均通过数字上标方式标注。扫描254页二维码即可下载全部注释及参考文献内容。—编者注

(2) 地质年代名称，距今约2 600万—1万年。

(3) 棉花糖实验设计者、自控力之父沃尔特·米歇尔的唯一著作《棉花糖实验》详细阐述了实验的来龙去脉，本书中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。—编者注

(4) 当代思想家、世界顶级语言学家、认知心理学家史蒂芬·平克在其著作《语言本能》中对人类语言的进化做了深入探究。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江人民出版社出版。—编者注

(5) 心理学史上著名的“大猩猩实验”揭示了包括自信错觉在内的生活中常见的六大错觉。实验设计者克里斯托弗·查布里斯（Christopher Chabris）和丹尼尔·西蒙斯（Daniel Simons）合著的《看不见的大猩猩》对该实验做了详细解读，本书中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。—编者注

(6) 指丧失短时记忆。

(7) “杰基尔”和“海德”出自著名小说《化身博士》（*The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr.Hyde*），由英国著名作家罗伯特·路易斯·史蒂文斯（Robert Louis Stevenson）所著。“海德”是“杰基尔”分裂出的凶残人格。—编者注

(8) 世界著名认知科学家丹尼尔·丹尼特集50年思考之精华，在《直觉泵和其他思考工具》一书中将一生所搜集的77个好用的思考工具倾囊相授。本书中文简体字版已由湛庐文化策划、浙江教育出版社出版。——编者注

(9) 菲利普·津巴多是享誉全球的心理学大师，他凝聚50多年第一手教育经验所著的《津巴多普通心理学》（原书第7版）的中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。—编者注